ESERCIZI SPIRITUALI

Anima di Cristo, santificami
Corpo di Cristo, salvami
Sangue di Cristo, inebriami
Acqua del costato di Cristo, lavami
Passione di Cristo, confortami
O buon Gesù, esaudiscimi
Dentro le tue ferite nascondimi
Non permettere che io mi separi da te
Dal nemico maligno difendimi
Nell'ora della mia morte chiamami
E comandami di venire a te
Perché con i tuoi santi io ti lodi
nei secoli dei secoli.
Amen.

[1] ANNOTAZIONI PER AVERE UNA QUALCHE COMPRENSIONE DEGLI ESERCIZI SPIRITUALI CHE SEGUONO, E PER AIUTARE SIA CHI LI DEVE PROPORRE SIA CHI LI DEVE FARE.

Prima annotazione. Con il termine di esercizi spirituali si intende ogni forma di esame di coscienza, di meditazione, di contemplazione, di preghiera vocale e mentale, e di altre attività spirituali, come si dirà più avanti. Infatti, come il passeggiare, il camminare e il correre sono esercizi corporali, così si chiamano esercizi spirituali i diversi modi di preparare e disporre l'anima a liberarsi da tutte le affezioni disordinate e, dopo averle eliminate, a cercare e trovare la volontà di Dio nell'organizzazione della propria vita in ordine alla salvezza dell'anima.

[2] Seconda annotazione. Chi propone a un altro un metodo o un procedimento per meditare o contemplare, deve esporre fedelmente il soggetto della meditazione o della contemplazione, limitandosi a toccare i vari punti con una breve e semplice spiegazione. Così chi contempla afferra subito il vero senso del mistero; poi, riflettendo e ragionando da sé, scopre qualche aspetto che gliele fa capire o sentire un po' meglio, o con il proprio ragionamento o per una illuminazione divina, In questo modo ricava maggior gusto e frutto spirituale di quanto ne avrebbe se chi propone gli esercizi avesse spiegato c sviluppato ampiamente il senso del mistero. Infatti non è il sapere molto che sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente.

[3] Terza annotazione. In tutti gli esercizi spirituali che seguono ci serviamo degli atti dell'intelletto per ragionare e di quelli della volontà per suscitare gli affetti; perciò teniamo presente che negli atti della volontà, quando rivolgiamo preghiere vocali o mentali a Dio nostro Signore o ai santi, si richiede da parte nostra un maggiore rispetto di quando ci serviamo dell'intelletto per ragionare.

[4] Quarta annotazione. Agli esercizi che seguono sono assegnate quattro settimane, corrispondenti alle quattro parti in cui si dividono gli esercizi stessi: nella prima si considerano e si contemplano i peccati; nella seconda la vita di Cristo nostro Signore fino al giorno delle Palme incluso; nella terza la passione di Cristo nostro Signore; nella quarta la risurrezione e l'ascensione, aggiungendo i tre modi di pregare. Con questo non si intende che ogni settimana debba durare necessariamente sette o otto giorni; infatti può accadere che nella prima settimana alcuni siano più lenti nel trovare quello che cercano, cioè pentimento, dolore e lacrime per i loro peccati, oppure che alcuni siano più diligenti di altri, o più agitati o messi alla prova da diversi spiriti. Perciò conviene a volte abbreviare e a volte allungare la settimana; lo stesso vale per le settimane successive, cercando di ottenere il frutto corrispondente all'argomento trattato. In ogni modo gli esercizi si concluderanno più o meno in trenta giorni.

[5] Quinta annotazione. Giova molto che chi fa gli esercizi li intraprenda con animo aperto e generoso verso il suo Creatore e Signore, mettendogli a disposizione tutta la propria volontà e libertà, in modo che la divina maestà possa disporre di lui e di quanto possiede secondo la sua santissima volontà.

[6] Sesta annotazione. Chi propone gli esercizi, quando avverte che l'esercitante non riceve nell'anima alcuna mozione spirituale, come consolazioni o desolazioni, e nemmeno è agitato da alcuno spirito, deve informarsi accuratamente se fa gli esercizi nei tempi stabiliti e come li fa, e se osserva con diligenza le addizioni, chiedendo conto in particolare su ciascuno di questi punti. Si dirà più avanti delle consolazioni e desolazioni [316-324] e delle addizioni [73-90].

[7] Settima annotazione. Chi propone gli esercizi, se si accorge che l'esercitante è desolato o tentato, non si mostri con lui rigido e severo, ma affabile e delicato; gli infonda coraggio e forza per andare avanti, lo aiuti a scoprire le astuzie del nemico della natura umana, e lo disponga ad accogliere la consolazione che in seguito verrà.

[8] Ottava annotazione. Chi propone gli esercizi, secondo le esigenze che avverte nell'esercitante in fatto di desolazioni e di astuzie del demonio, oppure di consolazioni, potrà spiegargli le regole della prima e della seconda settimana, che servono appunto a conoscere i diversi spiriti [313-327; 328-336].

[9] Nona annotazione. Si deve tener presente che, quando l'esercitante che sta facendo gli esercizi della prima settimana non è esperto nella vita spirituale, può essere tentato in modo grossolano e palese, per esempio provando diverse difficoltà a progredire nel servizio di Dio nostro Signore, come disagio, rispetto umano, ansia per l'onore mondano, e così via. In questo caso chi propone gli esercizi non gli spieghi le regole sui diversi spiriti proprie della seconda settimana; infatti, come gli possono giovare le regole della prima settimana, così lo disorienterebbero quelle della seconda, trattandosi di materia troppo difficile ed elevata perché possa capirla.

[10] Decima annotazione. Chi propone gli esercizi, quando avverte che l'esercitante è combattuto e tentato sotto l'apparenza di bene, proprio allora deve spiegargli le regole già accennate della seconda settimana. Di solito, infatti, il nemico della natura umana tenta più spesso sotto apparenza di bene uno che si esercita nella vita illuminativa, corrispondente agli esercizi della seconda settimana, e non tanto uno che si esercita nella vita purgativa, corrispondente agli esercizi della prima settimana.

[11] Undicesima annotazione. Chi sta facendo gli esercizi della prima settimana, è bene che non venga informato di quello che dovrà fare nella seconda settimana; si impegni invece nella prima, per raggiungere quello che cerca, come se nella seconda non sperasse di trovare nulla di buono.

[12] Dodicesima annotazione. Chi propone gli esercizi deve far presente all'esercitante che ognuna delle cinque meditazioni o contemplazioni assegnate per ogni giorno deve durare un'ora; perciò procuri di aver sempre la coscienza tranquilla, con la certezza di aver dedicato ad ogni esercizio un'ora intera, e piuttosto di più che di meno. Infatti il demonio cerca in tutti i modi di far abbreviare l'ora della contemplazione, meditazione o preghiera.

[13] Tredicesima annotazione. Così pure si deve tener presente che nel tempo della

consolazione è facile e non gravoso perseverare per un'ora intera; invece nel tempo della desolazione è molto difficile arrivare sino alla fine. Perciò l'esercitante, per reagire alla desolazione e vincere le tentazioni, deve sempre trattenersi un po' più di un'ora intera; così si abitua, non solo a resistere al demonio, ma anche a sconfiggerlo.

[14] Quattordicesima annotazione. Chi propone gli esercizi, se si accorge che l'esercitante procede con abbondante consolazione e con molto fervore, deve avvertirlo di non fare alcuna promessa o voto in modo sconsiderato e impulsivo; e quanto più si rende conto che è di temperamento incostante, tanto più lo deve avvertire e ammonire. É lecito, infatti, esortare un altro ad entrare in un ordine religioso dove si fa voto di obbedienza, povertà e castità; ed è vero che l'opera buona fatta con voto è più meritoria di quella fatta senza voto; tuttavia bisogna considerare attentamente la condizione particolare della persona e l'aiuto o la difficoltà che potrà trovare nel mantenere l'impegno che intende assumere.

[15] Quindicesima annotazione. Chi propone gli esercizi non deve esortare l'esercitante alla povertà o a farne promessa piuttosto che al contrario, né deve indurlo a uno stato o a un modo di vita piuttosto che a un altro. Infatti fuori degli esercizi è lecito e meritorio esortare tutti quelli che probabilmente ne hanno le attitudini a scegliere la castità, il celibato, la vita consacrata e ogni stato di perfezione evangelica; invece durante gli esercizi spirituali, nei quali si ricerca la volontà di Dio, è più opportuno e molto meglio che sia lo stesso Creatore e Signore a comunicarsi all'anima devota, abbracciandola nel suo amore e alla sua lode, e disponendola alla via nella quale potrà meglio servirlo in futuro. Perciò chi propone gli esercizi non si avvicini né propenda all'una o all'altra parte, ma resti in equilibrio come il peso sul braccio di una stadera, e lasci che il Creatore agisca direttamente con la creatura, e la creatura con il suo Creatore e Signore.

[16] Sedicesima annotazione. A tale fine, cioè perché il Creatore e Signore possa agire più efficacemente nella creatura, se per caso una persona è disordinatamente affezionata e incline a una cosa, è molto opportuno che si sforzi, impegnando tutte le proprie energie, per arrivare al contrario di quello a cui è malamente affezionata. Per esempio, se uno tende a cercare e ad ottenere un incarico o un beneficio ecclesiastico, non per l'onore e la gloria di Dio nostro Signore, né per il bene spirituale delle anime, ma per proprio vantaggio e per interessi terreni, deve tendere al contrario. Perciò deve intensificare la preghiera e le altre pratiche spirituali, chiedendo a Dio nostro Signore il contrario, cioè di non volere quell'incarico o quel beneficio o qualunque altra cosa, finché la divina Maestà, mettendo ordine nei suoi desideri, non gli avrà fatto mutare quella prima affezione. In questo modo, l'unico movente per desiderare o per conservare questo o quel bene sarà il servizio, l'onore e la gloria della divina Maestà.

[17] Diciassettesima annotazione. Giova molto che chi propone gli esercizi, senza voler indagare sui pensieri personali e sui peccati dell'esercitante, sia informato con precisione delle varie agitazioni e dei pensieri che i diversi spiriti suscitano in lui. In questo modo, secondo il suo maggiore o minore profitto, è in grado di proporgli alcuni degli esercizi spirituali che sono opportuni e adatti alle necessità della sua anima variamente agitata.

[18] Diciottesima annotazione. Questi esercizi spirituali si devono adattare alle condizioni degli esercitanti, ossia alla loro età, cultura o intelligenza. Perciò, se uno è semplice o debole di salute, non gli si deve proporre quello che non può facilmente sostenere e da cui non può ricavare vantaggio; ma a ciascuno si deve dare secondo la disponibilità che dimostra, perché possa ricavarne maggior aiuto e vantaggio. Pertanto, se uno vuole essere aiutato per istruirsi e per soddisfare fino a un certo punto la sua anima, gli si può proporre l'esame particolare [24-31], poi l'esame generale [32-43] e insieme il modo di pregare, per mezz'ora al mattino, sui comandamenti, sui vizi capitali, e così via [238]; gli si raccomandi anche di confessare i suoi peccati ogni otto giorni e, se può, di ricevere la comunione ogni quindici giorni o, se è ben disposto, anche ogni otto giorni. Questo metodo è più adatto alle persone semplici e poco istruite: si spieghino loro i singoli comandamenti, i vizi capitali, i precetti della Chiesa, i cinque sensi, le opere di misericordia. Ugualmente, se chi propone gli esercizi si accorge che l'esercitante ha poca attitudine o poca capacità naturale, e quindi non ci si può aspettare da lui molto frutto, è più opportuno proporgli alcuni degli esercizi meno impegnativi, finché confessi i suoi peccati. Quindi gli si proporranno alcuni esami di coscienza e il modo di confessarsi più diligentemente di quanto era solito, per conservare quello che ha raggiunto; ma non si procederà oltre a parlare di elezione o di altri esercizi che non siano della prima settimana, specialmente quando con altri si può ricavare maggior frutto e manca il tempo per arrivare a tutto.

[19] Diciannovesima annotazione. Chi è impegnato in mansioni pubbliche o in occupazioni importanti, ed è persona di cultura o di ingegno, può dedicare un'ora e mezzo agli esercizi. Dopo avergli spiegato per qual fine l'uomo è creato, gli si può proporre per mezz'ora l'esame particolare, poi l'esame generale e il modo di confessarsi e di comunicarsi. Potrà fare per tre giorni, ogni mattina per un'ora, la meditazione sul primo, secondo e terzo peccato [45-53]; quindi per altri tre giorni, alla stessa ora, la meditazione sui peccati propri [55-61]; nei tre giorni successivi, sempre alla stessa ora, la meditazione sulle pene corrispondenti ai peccati [65-72], aggiungendo in tutte e tre le meditazioni le dieci addizioni [73-90]. Lo stesso metodo si seguirà per i misteri di Cristo nostro Signore, come si spiegherà ampiamente più avanti negli stessi esercizi.

[20] Ventesima annotazione. Se uno è più libero e desidera ricavare il maggior frutto possibile, gli si propongano per intero gli esercizi spirituali nello stesso ordine in cui si presentano. Ordinariamente, chi fa questi esercizi ricava tanto più frutto quanto più si distacca da amici, conoscenti e da ogni preoccupazione materiale. Per esempio, può cambiare la casa in cui dimora e trasferirsi in un'altra casa o in un'altra camera, per abitarvi con il maggior raccoglimento possibile; così gli sarà facile partecipare ogni giorno alla messa e ai vespri, senza timore di essere disturbato dai conoscenti. Da questo isolamento derivano, fra molti altri, tre vantaggi principali. Primo: chi si distacca da molti amici e conoscenti, e anche da molte occupazioni non bene ordinate, per servire e lodare Dio nostro Signore, acquista un grande merito davanti alla divina Maestà. Secondo: chi sta così appartato, non avendo la mente distratta da molte cose, ma ponendo tutta l'attenzione in una sola, cioè nel servire il Creatore e nel giovare alla

propria anima, può impegnare più liberamente le sue facoltà naturali per cercare con diligenza quello che tanto desidera. Terzo: quanto più un'anima si trova sola e appartata, tanto più diventa capace di avvicinarsi e di unirsi al suo Creatore e Signore; e quanto più gli si unisce, tanto più si dispone a ricevere grazie e doni dalla somma e divina bontà.

[21] ESERCIZI SPIRITUALI PER VINCERE SE STESSO E PER METTERE ORDINE NELLA PROPRIA VITA SENZA PRENDERE DECISIONI IN BASE AD ALCUNA AFFEZIONE CHE SIA DISORDINATA.

[22] PRESUPPOSTO. Per maggiore aiuto e vantaggio, sia di chi propone sia di chi fa gli esercizi spirituali, è da presupporre che un buon cristiano deve essere propenso a difendere piuttosto che a condannare l'affermazione di un altro. Se non può difenderla, cerchi di chiarire in che senso l'altro la intende; se la intende in modo erroneo, lo corregga benevolmente; se questo non basta, impieghi tutti i mezzi opportuni perché la intenda correttamente, e così possa salvarsi.

PRIMA SETTIMANA

[23] PRINCIPIO E FONDAMENTO.

L'uomo è creato per lodare, riverire e servire Dio nostro Signore, e così raggiungere la salvezza; le altre realtà di questo mondo sono create per l'uomo e per aiutarlo a conseguire il fine per cui è creato. Da questo segue che l'uomo deve servirsene tanto quanto lo aiutano per il suo fine, e deve allontanarsene tanto quanto gli sono di ostacolo. Perciò è necessario renderci indifferenti verso tutte le realtà create (in tutto quello che è lasciato alla scelta del nostro libero arbitrio e non gli è proibito), in modo che non desideriamo da parte nostra la salute piuttosto che la malattia, la ricchezza piuttosto che la povertà, l'onore piuttosto che il disonore, una vita lunga piuttosto che una vita breve, e così per tutto il resto, desiderando e scegliendo soltanto quello che ci può condurre meglio al fine per cui siamo creati.

[24] ESAME PARTICOLARE QUOTIDIANO:
COMPRENDE TRE TEMPI E SI FA DUE VOLTE AL GIORNO.

Primo tempo. Al mattino, appena alzati, si deve fare il proposito di evitare con impegno quel peccato particolare o quel difetto da cui ci si vuole correggere ed emendare.

[25] Secondo tempo. Dopo il pranzo si chiede a Dio nostro Signore quello che si vuole, cioè la grazia di ricordare quante volte si è caduti in quel peccato particolare o in quel difetto, e la grazia di emendarsene per l'avvenire. Si fa poi il primo esame, chiedendo conto alla propria coscienza di quel punto particolare dal quale ci si vuole correggere ed emendare, passando in rassegna ora per ora, o periodo per periodo, da quando ci si è alzati fino al momento di questo esame. Sulla prima linea della g = si segnano tanti punti quante sono le volte che si è caduti in quel peccato particolare o in quel difetto, e si rinnova il proposito di emendarsene fino al secondo esame che si farà.

[26] Terzo tempo. Dopo la cena si fa il secondo esame allo stesso modo, di ora in ora, a partire dal primo esame fino a questo secondo. Sulla seconda linea della stessa g = si segnano tanti punti quante sono le volte che si è caduti in quel peccato particolare o in quel difetto.

[27] Seguono quattro addizioni per eliminare più facilmente quel peccato particolare o quel difetto.

Prima addizione. Ogni volta che si cade in quel peccato particolare o in quel difetto, si porti la mano al petto dolendosi di essere caduti; questo gesto si può fare anche in presenza di molti, senza che se ne accorgano.

[28] Seconda addizione. Dato che la prima linea della g = indica il primo esame e la seconda linea il secondo esame, alla sera si veda se c'è un miglioramento dalla prima linea alla seconda, cioè dal primo al secondo esame.

[29] Terza addizione. Si confronti il secondo giorno con il primo, cioè i due esami di questo giorno con i due esami del giorno precedente, e si veda se c'è stato un miglioramento da un giorno all'altro.

[30] Quarta addizione. Si confronti una settimana con l'altra, e si veda se in questa settimana c'è stato un miglioramento rispetto alla precedente.

[31] Nota. Si noti che nel grafico la prima G =, maiuscola, indica la domenica; la seconda, minuscola, il lunedì; la terza il martedì, e così di seguito.

[32] ESAME GENERALE DI COSCIENZA PER PURIFICARSI E PER CONFESSARSI MEGLIO.

Presuppongo che esistono in me tre tipi di pensieri, cioè uno mio proprio, che deriva

unicamente dalla mia libertà e dalla mia volontà, e gli altri due che provengono dall'esterno, uno dallo spirito buono e l'altro dallo spirito cattivo.

[33] I PENSIERI.
Ci sono due modi di acquistare merito quando un cattivo pensiero viene dall'esterno.
Primo modo: mi viene, per esempio, il pensiero di commettere un peccato mortale; io gli resisto prontamente ed esso resta vinto.

[34] Secondo modo: mi viene quello stesso cattivo pensiero e gli resisto; il pensiero ritorna un'altra volta e poi ancora, e sempre resisto, finché esso se ne va, vinto. Questo secondo modo è più meritorio del primo.

[35] C'è peccato veniale quando, venendo lo stesso pensiero di commettere un peccato mortale, gli si dà ascolto, ci si sofferma per qualche tempo e se ne riceve un certo compiacimento sensuale; oppure quando c'è un po' di negligenza nel respingerlo.

[36] C'è peccato mortale in due casi.

Primo caso: quando si acconsente al cattivo pensiero, per fare in seguito come si è acconsentito, o per metterlo in atto subito, se è possibile.

[37] Secondo caso: quando si commette concretamente quel peccato. Questo è più grave per tre motivi: per la maggior durata, per la maggiore intensità e per il maggior danno, se sono coinvolte due persone.

[38] LE PAROLE.

Non si deve giurare né sul Creatore né sulle creature, se non secondo verità, per necessità e con rispetto. Per necessità si intende quando si afferma con giuramento, non qualsiasi verità, ma una verità di una certa importanza, a vantaggio dell'anima o del corpo o di qualche bene terreno. Per rispetto si intende quando, nel pronunciare il nome del proprio Creatore e Signore, se ne ha coscienza e si è attenti a rendergli l'onore e la riverenza che gli sono dovuti.

[39] Nel giuramento inutile si pecca più gravemente giurando sul Creatore che giurando su una creatura; è da notare tuttavia che giurare su una creatura nel modo dovuto (cioè secondo verità, per necessità e con rispetto) è più difficile che giurare sul Creatore; e questo per tre motivi.

Primo motivo. Quando si vuole giurare su una creatura, nominando appunto la creatura, non si è così attenti e cauti nel dire la verità o nel confermarla per necessità, come quando si nomina il Signore e Creatore di tutte le cose.

Secondo motivo. Quando si giura su una creatura, non è così facile rispettare e onorare il Creatore come quando si giura sullo stesso Creatore e Signore nominandolo direttamente; infatti il nominare Dio nostro Signore comporta maggiore onore e rispetto

che non il nominare una cosa creata. Per questo, il giurare su una creatura è consentito più a coloro che sono formati che a coloro che sono deboli; infatti le persone formate, per la pratica assidua della contemplazione e per l'illuminazione della mente, si rendono conto più facilmente che Dio nostro Signore è in ogni creatura con la propria essenza, presenza e potenza; così, quando giurano su una creatura, sono preparati e disposti più degli altri a onorare e rispettare il loro Creatore e Signore.

Terzo motivo.
Giurando frequentemente su una creatura, c'è da temere il pericolo di idolatria più nelle persone deboli che in quelle formate.

[40] Non si devono dire parole inutili: si intende, cioè, quelle che non giovano né a sé né ad altri, e neppure sono indirizzate a tale scopo. Non è inutile, invece, parlare di tutto quello che giova, o ha intenzione di giovare, all'anima propria o degli altri, o al corpo o a qualche bene terreno; e neppure parlare di cose in sé estranee al proprio stato, come quando un religioso parla di guerre o di commerci. Ma in tutti questi casi c'è merito se si parla con retta intenzione, e c'è peccato se si parla con cattiva intenzione o inutilmente.

[41] Non si deve diffamare o criticare: infatti, se si rivela un peccato mortale che non sia pubblico, c'è peccato mortale; se si rivela un peccato veniale, c'è peccato veniale; se si rivela un difetto, si manifesta il proprio difetto. Se l'intenzione è retta, si può parlare di un peccato o di una mancanza altrui in due casi.

Primo caso: quando il peccato è pubblico, come quello di prostituzione, o quando si tratta di una sentenza emessa in tribunale, o di un errore diffuso che contamina le persone che ne sono raggiunte.

Secondo caso: quando si manifesta un peccato occulto a qualcuno perché aiuti chi è in peccato a risollevarsi, purché vi siano fondati indizi e buone probabilità che possa aiutarlo.

[42] LE AZIONI.
Prendendo come riferimento i dieci comandamenti, i precetti della Chiesa e le disposizioni dei superiori, tutto quello che si fa contro qualcuno di questi tre punti è peccato più o meno grave, secondo la maggiore o minore importanza. Per disposizioni dei superiori si intendono anche le bolle delle crociate ed altre indulgenze, come quelle per le rappacificazioni, che si concedono a coloro che si confessano e si comunicano. Infatti non è peccato leggero provocare o commettere azioni contrarie a così pie esortazioni e disposizioni dei superiori.

[43] MODO DI FARE L'ESAME GENERALE:COMPRENDE CINQUE PUNTI.

Primo punto: ringraziare Dio nostro Signore per i benefici ricevuti.

Secondo punto: chiedere la grazia di conoscere i peccati e di eliminarli.

Terzo punto: chiedere conto alla propria coscienza ora per ora, o periodo per periodo, da quando ci si è alzati fino al momento di questo esame, prima sui pensieri, poi sulle parole e infine sulle azioni, seguendo lo stesso procedimento che è stato indicato nell'esame particolare [25].

Quarto punto: chiedere perdono a Dio nostro Signore per le mancanze.

Quinto punto: proporre di emendarsi con la sua grazia. Infine dire un Padre nostro.

[44] CONFESSIONE GENERALE E COMUNIONE.

Chi liberamente vorrà fare la confessione generale, ne ricaverà, fra molti altri, questi tre vantaggi.

Primo. Chi si confessa ogni anno non è tenuto a fare la confessione generale; ma se la fa, ne ricava maggior frutto e merito, per il maggior dolore attuale di tutti i peccati e di tutte le cattiverie dell'intera vita.

Secondo. Durante gli esercizi spirituali, i peccati e la loro malizia si conoscono più a fondo che nel tempo in cui non si prendeva tanta cura della vita interiore; perciò se ne acquista maggiore consapevolezza e dolore, e si ricava maggior frutto e merito che in passato.

Terzo. Per conseguenza, confessandosi meglio e con migliori disposizioni, si è anche più preparati e disposti a ricevere la santa Eucaristia; e questo aiuta, non solo a non ricadere in peccato, ma anche a mantenersi e a crescere nella grazia. La confessione generale si farà di preferenza subito dopo gli esercizi della prima settimana.

[45] PRIMO ESERCIZIO: MEDITAZIONE DA FARE CON LE TRE FACOLTÀ DELL'ANIMA SUL PRIMO, SECONDO E TERZO PECCATO. DOPO UNA PREGHIERA PREPARATORIA E DUE PRELUDI, COMPRENDE TRE PUNTI PRINCIPALI E UN COLLOQUIO.

[46] La preghiera preparatoria consiste nel chiedere a Dio nostro Signore la grazia che tutte le mie intenzioni, le mie attività esterne e le mie operazioni interiori tendano unicamente al servizio e alla lode della sua divina Maestà.

[47] Il primo preludio è la composizione vedendo il luogo. Qui è da notare che nella contemplazione o meditazione di una realtà sensibile, come è contemplare Cristo nostro Signore che è visibile, la composizione consisterà nel vedere con l'immaginazione il luogo materiale dove si trova quello che voglio contemplare: per luogo materiale si intende, ad esempio, il tempio o un monte dove si trova Gesù Cristo o nostra Signora, secondo quello che voglio contemplare. Nella contemplazione o meditazione di una realtà non sensibile, come in questo caso dei peccati, la composizione consisterà nel vedere con l'immaginazione e nel considerare la mia anima imprigionata in questo corpo mortale, e tutto l'uomo come esule in questa valle fra animali bruti: tutto l'uomo, si intende cioè anima e corpo.

[48] Il secondo preludio consiste nel domandare a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero. La domanda deve essere conforme all'argomento trattato. Per esempio, se contemplo la risurrezione, domanderò gioia con Cristo gioioso; se contemplo la passione, domanderò dolore, lacrime e sofferenza con Cristo sofferente. Qui sarà domandare vergogna e umiliazione per me stesso, vedendo quanti si sono dannati per un solo peccato mortale, e quante volte io avrei meritato di essere condannato in eterno per i miei tanti peccati.

[49] Nota. Prima di tutte le meditazioni o contemplazioni, si devono fare sempre la preghiera preparatoria, senza cambiarla, e i due preludi già indicati, variandoli alcune volte secondo l'argomento trattato.

[50] Primo punto. Il primo peccato è quello degli angeli: su questo devo esercitare la memoria, poi l'intelletto ragionando, infine la volontà. Voglio ricordare e capire tutto questo per vergognarmi e umiliarmi sempre più, confrontando l'unico peccato degli angeli con i miei tanti peccati: essi sono andati all'inferno per un solo peccato, e io l'ho meritato innumerevoli volte per i miei tanti peccati. Devo dunque richiamare alla memoria il peccato degli angeli: essi furono creati in grazia, ma non vollero usare la libertà per prestare rispetto e obbedienza al loro Creatore e Signore; perciò, divenuti superbi, passarono dalla grazia alla perversione e furono precipitati dal cielo nell'inferno. Devo poi ragionare più in particolare con l'intelletto e suscitare gli affetti con la volontà.

[51] Secondo punto. Il secondo peccato è quello di Adamo ed Eva: anche su questo devo esercitare le tre facoltà dell'anima. Richiamerò alla memoria che, in seguito a questo peccato, essi fecero penitenza per tanto tempo, e fra gli uomini dilagò tanta

corruzione, per cui molti andarono all'inferno. Devo dunque richiamare alla memoria il secondo peccato, quello dei nostri progenitori: dopo che Adamo fu creato nella regione di Damasco e posto nel paradiso terrestre, e dopo che Eva fu formata da una sua costola, fu loro proibito di mangiare il frutto dell'albero della scienza; ma essi ne mangiarono e così peccarono; perciò, coperti di pelli e scacciati dal paradiso, trascorsero tutta la vita fra molti travagli e molta penitenza, senza la giustizia originale che avevano perduto. Devo poi ragionare più in particolare con l'intelletto ed esercitare la volontà nel modo già indicato.

[52] Terzo punto. Devo fare ancora lo stesso sul terzo peccato particolare: è il caso di una persona che per un solo peccato mortale è andata all'inferno, e di moltissime altre persone che vi sono andate per meno peccati di quanti ne ho fatto io. Devo dunque fare lo stesso sul terzo peccato particolare, richiamando alla memoria la gravità e la malizia del peccato contro il mio Creatore e Signore. Devo poi ragionare con l'intelletto, considerando che chi ha peccato e agito contro la bontà infinita, giustamente è stato condannato in eterno, e concludere con la volontà nel modo già indicato.

[53] Colloquio. Immaginando Cristo nostro Signore davanti a me e posto in croce, farò un colloquio: egli da Creatore è venuto a farsi uomo, e dalla vita eterna è venuto alla morte temporale, così da morire per i miei peccati. Farò altrettanto esaminando me stesso: che cosa ho fatto per Cristo, che cosa faccio per Cristo, che cosa devo fare per Cristo. Infine, vedendolo in quello stato e appeso alla croce, esprimerò quei sentimenti che mi si presenteranno.

[54] Il colloquio deve essere spontaneo, come quando un amico parla all'amico, o un servitore parla al suo padrone, ora chiedendo un favore, ora accusandosi di una colpa, ora manifestando un suo problema e chiedendo consiglio. Alla fine si dice un Padre nostro.

[55] SECONDO ESERCIZIO: MEDITAZIONE SUI PECCATI. DOPO LA PREGHIERA PREPARATORIA E DUE PRELUDI, COMPRENDE CINQUE PUNTI E UN COLLOQUIO.

La preghiera preparatoria è la stessa.

Il primo preludio è la stessa composizione.

Il secondo preludio consiste nel domandare quello che voglio: qui sarà chiedere un profondo e intenso dolore e lacrime per i miei peccati.

[56] Primo punto. Il primo punto consiste nel passare in rassegna i miei peccati: devo cioè richiamare alla memoria tutti i peccati della mia vita, esaminando anno per anno o periodo per periodo. A questo proposito sono utili tre considerazioni: rivedere il luogo e la casa dove ho abitato, le relazioni che ho avuto con altri, le attività che ho svolto.

[57] Secondo punto. Valuto i miei peccati, considerando la bruttura e la malizia che ogni peccato mortale commesso ha per sua natura, anche se non si trattasse di cosa proibita.

[58] Terzo punto. Considero chi sono io, ridimensionando me stesso mediante confronti.
Primo: che cosa sono io rispetto a tutti gli uomini;
secondo: che cosa sono gli uomini rispetto a tutti gli angeli e i santi del paradiso;
terzo: considero che cos'è tutto l'universo rispetto a Dio; allora, io da solo che cosa posso essere?;
quarto: considero tutta la corruzione e la bruttura della mia persona;
quinto: mi considero come una piaga e un ascesso, da cui sono usciti tanti peccati, tante cattiverie e così nauseante veleno.

[59] Quarto punto. Considero chi è Dio contro il quale ho peccato, confrontando i suoi attributi con i rispettivi contrari che sono in me: la sua sapienza con la mia ignoranza, la sua onnipotenza con la mia fragilità, la sua giustizia con la mia iniquità, la sua bontà con la mia cattiveria.

[60] Quinto punto. Un grido di stupore con profonda commozione, considerando che tutte le creature mi hanno lasciato in vita e conservato in essa: gli angeli, che sono la spada della giustizia divina, mi hanno sopportato e custodito e hanno pregato per me; i santi hanno continuato a intercedere e a pregare per me; e il cielo, il sole, la luna, le stelle e gli elementi, i frutti, gli uccelli, i pesci e gli altri animali... ; e la terra non si è aperta per inghiottirmi, creando nuovi inferni per essere tormentato in essi in eterno.

[61] Colloquio. Alla fine farò un colloquio riflettendo sulla misericordia divina, ringraziando Dio nostro Signore che mi ha conservato in vita fino ad ora, e facendo il proposito di emendarmi con la sua grazia per l'avvenire. Terminerò dicendo un Padre nostro.

[62] TERZO ESERCIZIO: RIPETIZIONE DEL PRIMO E DEL SECONDO ESERCIZIO CON TRE COLLOQUI.

Dopo la preghiera preparatoria e i due preludi, ripeto il primo e il secondo esercizio, fermando l'attenzione e trattenendomi più a lungo sui punti nei quali ho sentito maggior consolazione o desolazione o maggior sentimento spirituale. Dopo questo farò tre colloqui nel modo seguente.

[63] Il primo colloquio con nostra Signora, perché mi ottenga da suo Figlio tre grazie: la prima, che io acquisti un'intima conoscenza dei miei peccati e li detesti; la seconda, che io senta il disordine delle mie azioni, e così, detestandole, possa emendarmi e mettere ordine in me stesso; la terza, che io prenda conoscenza del mondo, e così, detestandolo, possa tenermi lontano dalle vanità terrene. Qui dirò un'Ave Maria.
Il secondo colloquio, nello stesso modo, con il Figlio, perché mi ottenga queste grazie dal Padre. Qui dirò la preghiera "Anima di Cristo".
Il terzo colloquio, nello stesso modo, con il Padre, perché l'eterno Signore me le conceda. Qui dirò un Padre nostro.

[64] QUARTO ESERCIZIO: RIPRESA DEL TERZO ESERCIZIO.
La ripresa consiste nel ricordare sinteticamente le verità contemplate negli esercizi precedenti e nel riflettere a lungo su queste con l'intelletto senza divagazioni. Alla fine si fanno gli stessi tre colloqui.

[65] QUINTO ESERCIZIO: MEDITAZIONE SULL'INFERNO. DOPO UNA PREGHIERA PREPARATORIA E DUE PRELUDI, COMPRENDE CINQUE PUNTI E UN COLLOQUIO.

La preghiera preparatoria è la solita.

Il primo preludio è la composizione: qui consiste nel vedere con l'immaginazione l'inferno in tutta la sua lunghezza, larghezza e profondità.

Il secondo preludio consiste nel domandare quello che voglio: qui sarà chiedere un'intima conoscenza della pena che soffrono i dannati; così, se per le mie colpe dovessi dimenticarmi dell'amore dell'eterno Signore, almeno il timore delle pene mi aiuti a non cadere in peccato.

[66] Primo punto: vedo con l'immaginazione le grandi fiamme dell'inferno e le anime come in corpi incandescenti.

[67] Secondo punto: ascolto con le orecchie i pianti, le urla, le grida, le bestemmie contro nostro Signore e contro tutti i santi.

[68] Terzo punto: odoro con l'olfatto il fumo, lo zolfo, il fetore e il putridume.

[69] Quarto punto: assaporo con il gusto cose amare, come le lacrime, la tristezza e il

rimorso della coscienza.

[70] Quinto punto: palpo con il tatto, come cioè quelle fiamme avvolgono e bruciano le anime.

[71] Colloquio. Facendo un colloquio con Cristo nostro Signore, richiamerò alla memoria le anime che sono all'inferno: alcune perché non credettero alla sua venuta; altre perché, pur credendoci, non agirono secondo i suoi comandamenti. Distinguerò tre categorie:
La prima, precedentemente alla sua venuta. La seconda, durante la sua vita.
La terza, dopo la sua vita in questo mondo.
Nel fare questo, lo ringrazierò perché non ha permesso che io fossi in nessuna delle tre categorie, mettendo fine alla mia vita; così pure perché fino ad ora ha sempre avuto per me tanta pietà e misericordia. Terminerò dicendo un Padre nostro.

[72] Nota. Il primo esercizio si fa a mezzanotte; il secondo al mattino appena alzati, il terzo prima o dopo la messa, ma comunque prima del pranzo; il quarto all'ora dei vespri; il quinto un'ora prima della cena. Questa distribuzione del tempo va osservata generalmente in tutte le quattro settimane; però può essere modificata, secondo che l'età, la disposizione e il temperamento dell'esercitante gli consentano di fare i cinque esercizi o di farne meno.

[73] ADDIZIONI PER FARE MEGLIO GLI ESERCIZI E PER TROVARE PIÙ FACILMENTE QUELLO CHE SI DESIDERA.

Prima addizione. Dopo essermi coricato, sul punto di addormentarmi, per la durata di un'Ave Maria, penserò a che ora devo alzarmi e a che scopo, e richiamerò sinteticamente l'esercizio che devo fare.

[74] Seconda addizione. Appena sveglio, senza distrarmi con altri pensieri, rivolgerò subito l'attenzione a quello che devo contemplare nel primo esercizio della mezzanotte. Mi sforzerò di provare vergogna per i miei tanti peccati, proponendomi qualche esempio, come quello di un cavaliere che si trova alla presenza del re e di tutta la sua corte, pieno di vergogna e di umiliazione per averlo offeso gravemente, pur avendo prima ricevuto da lui molti doni e molti favori. Così pure, nel secondo esercizio mi immaginerò come un grande peccatore incatenato, sul punto di comparire, stretto in catene, davanti al sommo ed eterno Giudice; mi proporrò l'esempio dei carcerati che, incatenati e ormai degni di morte, compaiono davanti al giudice terreno. Mi vestirò trattenendomi in questi o in altri pensieri, secondo l'argomento della meditazione.

[75] Terza addizione. Per la durata di un Padre nostro, starò in piedi a un passo o due dal posto dove sto per contemplare o meditare: volgendo in alto la mente e pensando che Dio nostro Signore mi guarda e cose simili, farò un atto di riverenza o di umiltà.

[76] Quarta addizione. Incomincerò la contemplazione o in ginocchio, o prostrato per terra, o disteso con il volto verso l'alto, o seduto, o in piedi, cercando sempre quello che voglio. Terrò presenti due cose: la prima che, se trovo quello che voglio stando in ginocchio, non cambierò posizione; lo stesso se lo trovo stando prostrato, e così via; la seconda che, dove troverò quello che voglio, lì mi fermerò, senza aver fretta di passare oltre, finché non ne sia pienamente soddisfatto.

[77] Quinta addizione. Dopo aver finito l'esercizio, per un quarto d'ora, stando seduto o passeggiando, esaminerò come mi è andata la contemplazione o la meditazione: se è andata male, cercherò la causa da cui questo deriva e, dopo averla individuata, me ne pentirò per emendarmi in avvenire; se è andata bene, ringrazierò Dio nostro Signore e un'altra volta farò allo stesso modo.

[78] Sesta addizione. Eviterò di pensare a cose piacevoli o liete, come il paradiso o la risurrezione, perché ogni pensiero di gioia o di letizia impedisce di sentire pena, dolore e lacrime per i peccati. Mi ricorderò invece che voglio sentire dolore e pena, pensando piuttosto alla morte e al giudizio.

[79] Settima addizione. Mi priverò totalmente della luce, chiudendo le imposte e le porte mentre sono in camera, tranne che per recitare l'ufficio divino, leggere e mangiare.

[80] Ottava addizione. Eviterò di ridere e di dire cosa alcuna che provochi il riso.

[81] Nona addizione. Terrò gli occhi bassi, tranne che nel ricevere la persona con cui devo parlare e nel congedarla.

[82] Decima addizione. Riguarda la penitenza, che si divide in interna ed esterna. La penitenza interna consiste nel dolersi dei propri peccati, con il fermo proposito di non commettere più né questi né altri. La penitenza esterna, che è frutto della prima, consiste nel castigarsi dei peccati commessi e si pratica soprattutto in tre modi.

[83] Primo modo: riguarda il vitto. Si noti che togliere il superfluo non è penitenza ma temperanza; penitenza è togliere dal conveniente: quanto più tanto meglio, purché la persona non si indebolisca e non ne consegua una seria infermità.

[84] Secondo modo: riguarda il sonno. Anche qui non è penitenza togliere il superfluo, cioè quanto sa di raffinatezza e di mollezza; penitenza è togliere dal conveniente: quanto più tanto meglio, purché la persona non si indebolisca e non ne consegua una seria infermità. Non si deve neanche togliere niente dal sonno conveniente, a meno che non serva per raggiungere il giusto mezzo, se si avesse la cattiva abitudine di dormire troppo.

[85] Terzo modo: riguarda il castigo del corpo, infliggendogli un dolore sensibile; questo si ottiene portando sulle membra cilici o cordicelle o catenelle di ferro, flagellandosi o ferendosi, o con altre forme di austerità.

[86] Nota bene. Il modo migliore e più sicuro di fare penitenza sembra questo: che il dolore si senta all'esterno e non penetri all'interno, così da procurare sofferenza ma non infermità. Perciò sembra più opportuno flagellarsi con cordicelle sottili che fanno male all'esterno, piuttosto che in un altro modo che possa causare all'interno una seria infermità.

[87] Prima nota. Le penitenze esteriori si fanno soprattutto per tre scopi: il primo, per riparare i peccati commessi; il secondo, per vincere se stesso, cioè perché l'istinto obbedisca alla ragione, e le facoltà sensitive siano sottomesse a quelle spirituali, il terzo, per cercare e ottenere qualche grazia o dono che si vuole e si desidera: per esempio, se uno desidera ottenere un'intima contrizione dei propri peccati, oppure il dono di piangere molto su questi o sulle pene e i dolori che Cristo nostro Signore ha sofferto nella passione; o ancora per sciogliere qualche dubbio in cui si trova.

[88] Seconda nota. Si noti che la prima e la seconda addizione si devono applicare per gli esercizi della mezzanotte e dell'alba, non per quelli che si fanno in altre ore. La quarta addizione non si applicherà mai in chiesa davanti ad altri, ma in privato, per esempio in casa propria.

[89] Terza nota. Quando l'esercitante non trova ancora quello che desidera, come lacrime o consolazioni e così via, spesso giova fare qualche cambiamento nel vitto, nel sonno e negli altri modi di fare penitenza, e così variare, facendo penitenza per due o

tre giorni, e per altri due o tre no. Infatti per alcuni è opportuno fare più penitenza e per altri meno; spesso, inoltre, si tralascia di fare penitenza per amore dei propri sensi o perché si crede erroneamente di non poterla sopportare senza una seria infermità; altre volte, invece, si fa troppa penitenza pensando che il corpo possa sopportarla. Dio nostro Signore, che conosce perfettamente la nostra natura, spesso in questi cambiamenti fa sentire a ciascuno quello che per lui è opportuno.

[90] Quarta nota. L'esame particolare si farà per eliminare difetti e negligenze negli esercizi e nelle addizioni. Lo stesso vale per la seconda, terza e quarta settimana.

SECONDA SETTIMANA

[91] LA CHIAMATA DEL RE TERRENO AIUTA A CONTEMPLARE LA VITA DEL RE ETERNO.

La preghiera preparatoria è la solita [46].

Il primo preludio è la composizione vedendo il luogo: qui sarà vedere con l'immaginazione le sinagoghe, le città e i paesi attraverso i quali Cristo nostro Signore predicava.
Il secondo preludio consiste nel domandare la grazia che voglio: qui sarà chiedere a nostro Signore la grazia di non essere sordo alla sua chiamata, ma pronto e sollecito nell'adempiere la sua santissima volontà.

[92] Primo punto. Immagino di avere davanti a me un re terreno, designato direttamente da Dio nostro Signore, a cui portano rispetto e obbedienza tutti i principi e tutti i cristiani.

[93] Secondo punto. Osservo come questo re parla a tutti i suoi e dice: «È mia volontà sottomettere al mio potere tutto il territorio degli infedeli; perciò chi vuole venire con me deve accontentarsi di mangiare come me, e così bere, vestire e tutto il resto. Inoltre deve faticare con me di giorno, vegliare di notte e via dicendo; così alla fine avrà parte con me nella vittoria, come l'avrà avuta nelle fatiche».

[94] Terzo punto. Penso che cosa devono rispondere i sudditi fedeli a un re così generoso e così umano, e quindi come sarebbe degno di essere disprezzato da tutti e considerato un vile cavaliere chi non accettasse la proposta di un tale re.

[95]La seconda parte di questo esercizio consiste nell'applicare l'esempio precedente del re terreno a Cristo nostro Signore, seguendo gli stessi tre punti.
Primo punto. Se l'appello del re terreno ai suoi sudditi merita attenzione, quanto più degno di considerazione è vedere nostro Signore, re eterno, che ha davanti a sé tutti gli uomini del mondo, e chiama ciascuno in particolare dicendo: "È mia volontà sottomettere al mio potere tutto il mondo e tutti gli avversari, e così entrare nella gloria del Padre mio; perciò chi vuole venire con me deve faticare con me, perché, seguendomi nella sofferenza, mi segua anche nella gloria".

[96] Secondo punto. Penso che tutte le persone ragionevoli e di buon senso si offriranno senza riserve alla fatica.

[97] Terzo punto. Quelli che vorranno impegnarsi (*afectarse*) di più e distinguersi in ogni servizio del loro re eterno e signore universale, non soltanto si offriranno alla fatica, ma, andando anche contro le propria sensualità, le affezioni disordinate (*amor carnal*) e le vanità mondane, faranno una offerta di maggior valore e di maggiore importanza dicendo:

[98] "Eterno Signore di tutte le cose, con il tuo favore e il tuo aiuto io faccio la mia offerta davanti alla tua infinita bontà, davanti alla tua gloriosa Madre e a tutti i santi e le sante della corte celeste: io voglio e desidero ed è mia ferma decisione, purché sia per tuo maggior servizio e lode, imitarti nel sopportare ogni ingiuria e disprezzo e ogni povertà, sia materiale che spirituale, se la tua santissima Maestà vorrà scegliermi e ricevermi in questo genere di vita".

[99] Prima nota. Questo esercizio si farà due volte al giorno, cioè al mattino appena alzati e un'ora prima del pranzo o della cena.

[100] Seconda nota. Nella seconda settimana, e così anche in seguito, giova molto leggere ogni tanto passi dell'Imitazione di Cristo o dei Vangeli e delle vite dei santi.

[101] PRIMO GIORNO, PRIMA CONTEMPLAZIONE: L'INCARNAZIONE. COMPRENDE LA PREGHIERA PREPARATORIA, TRE PRELUDI, TRE PUNTI E UN COLLOQUIO.

La solita preghiera preparatoria.

[102] Il primo preludio consiste nel richiamare il soggetto (*historia*) della contemplazione: le tre Persone divine osservano tutta la superficie ricurva del mondo popolato di uomini; vedendo che tutti vanno all'inferno, stabiliscono da tutta l'eternità che la seconda Persona si faccia uomo, per salvare il genere umano; così, giunto il tempo prefissato, inviano l'angelo san Gabriele a nostra Signora [262].

[103] Il secondo preludio è la composizione vedendo il luogo: qui sarà vedere la grande estensione ricurva del mondo, dove vivono tanti e così diversi popoli; vedere in particolare la casa e le stanze di nostra Signora a Nazaret, nella provincia di Galilea.

[104] Il terzo preludio consiste nel domandare quello che voglio: qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua.

[105] Nota. Qui è bene notare che, in questa settimana e nelle seguenti, bisogna fare la stessa preghiera preparatoria senza cambiarla, come si è detto all'inizio, e gli stessi tre preludi, variando la forma secondo l'argomento trattato.

[106] Primo punto: vedo le persone, le une e le altre. Primo, vedo gli abitanti della terra, così diversi sia nelle vesti sia negli atteggiamenti: alcuni bianchi e altri neri, alcuni in pace e altri in guerra, alcuni che piangono e altri che ridono, alcuni sani e altri malati, alcuni che nascono e altri che muoiono, e così via.
Secondo, vedo e considero le tre Persone divine nella loro sede regale o sul trono della loro divina Maestà: esse osservano la superficie ricurva della terra e gli uomini di tutte le razze, che vivono come ciechi e quando muoiono vanno all'inferno.
Terzo, vedo nostra Signora e l'angelo che la saluta, e rifletto per ricavare frutto da questa vista.

[107] Secondo punto: ascolto quello che dicono gli uomini sulla terra, cioè come parlano tra loro, giurano, bestemmiano e via dicendo; così pure ascolto quello che dicono le Persone divine, cioè: «Facciamo la redenzione del genere umano»; ascolto poi quello che dicono l'angelo e nostra Signora; infine rifletto per ricavare frutto dalle loro parole.

[108] Terzo punto: osservo quello che fanno gli uomini sulla terra; per esempio, feriscono, uccidono, vanno all'inferno, e via dicendo; così pure guardo quello che fanno le Persone divine, cioè compiono l'opera della santissima Incarnazione; e ancora guardo quello che fanno l'angelo e nostra Signora, cioè l'angelo compie la sua missione di messaggero e nostra Signora con un atto di umiltà ringrazia la divina Maestà; infine rifletto per ricavare qualche frutto da ciascuna di queste considerazioni.

[109] Colloquio. Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire alle tre Persone divine o al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l'aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore, come se si fosse ora incarnato. Dirò un Padre nostro.

[110] SECONDA CONTEMPLAZIONE: LA NATIVITÀ.

La solita preghiera preparatoria.

[111] Il primo preludio è il soggetto della contemplazione: nostra Signora, che era incinta di quasi nove mesi, seduta in groppa a un'asina (come si può piamente pensare), san Giuseppe e una domestica partirono da Nazaret conducendo con sé un bue, per andare a Betlemme a pagare il tributo che Cesare aveva imposto a tutte quelle regioni [264].

[112] Il secondo preludio è la composizione vedendo il luogo: qui sarà vedere con l'immaginazione la strada da Nazaret a Betlemme, considerando quanto è lunga e larga, e se corre in pianura o per valli o per alture; così pure vedere la grotta della natività, osservando se è grande o piccola, bassa o alta, e che cosa contiene.

[113] Il terzo preludio sarà lo stesso della contemplazione precedente e si farà allo stesso modo.

[114] Primo punto: vedo le persone, cioè nostra Signora, san Giuseppe, la domestica e il bambino Gesù appena nato; mi faccio come un piccolo e indegno servitorello guardandoli, contemplandoli e servendoli nelle loro necessità, come se mi trovassi lì presente, con tutto il rispetto e la riverenza possibili. Infine rifletterò su me stesso per ricavare qualche frutto.

[115] Secondo punto: osservo, noto e contemplo quello che dicono; e, riflettendo su me stesso, cerco di ricavare qualche frutto.

[116] Terzo punto: osservo e considero quello che fanno; per esempio, camminano e si danno da fare perché il Signore nasca in un'estrema povertà, per poi morire sulla croce, dopo aver tanto sofferto la fame e la sete, gli insulti e le offese: e tutto questo per me; infine, riflettendo, cerco di ricavare qualche frutto spirituale.

[117] Colloquio. Alla fine farò un colloquio, come nella contemplazione precedente, e dirò un Padre nostro.

[118] TERZA CONTEMPLAZIONE: RIPETIZIONE DEL PRIMO E DEL SECONDO ESERCIZIO.

Dopo la preghiera preparatoria e i tre preludi, si farà la ripetizione del primo e del secondo esercizio, fermandosi sempre su alcuni punti più importanti, dove si era sentita qualche illuminazione o consolazione o desolazione. Alla fine si farà un colloquio e si dirà un Padre nostro.

[119] Nota. In questa ripetizione e in tutte le seguenti si seguirà lo stesso procedimento già seguito nelle ripetizioni della prima settimana, variando l'argomento e conservando la forma.

[120] QUARTA CONTEMPLAZIONE: RIPETIZIONE DELLA PRIMA E DELLA SECONDA CONTEMPLAZIONE, COME SI È FATTO NELLA RIPETIZIONE PRECEDENTE.

[121] QUINTA CONTEMPLAZIONE: APPLICAZIONE DEI SENSI SULLA PRIMA E LA SECONDA CONTEMPLAZIONE.

Dopo la preghiera preparatoria e i tre preludi, giova ripercorrere con i cinque sensi dell'immaginazione la prima e la seconda contemplazione nel modo seguente.

[122] Primo punto: vedo con la vista dell'immaginazione le persone, meditando e contemplando nei particolari le circostanze che le riguardano, e ricavando qualche frutto dalla loro vista.

[123] Secondo punto: ascolto con l'udito quello che dicono o potrebbero dire; e, riflettendo su me stesso, cerco di ricavarne qualche frutto.

[124] Terzo punto: odoro e assaporo, con l'olfatto e con il gusto, l'infinita soavità e dolcezza della divinità, dell'anima e delle sue virtù, e di tutto il resto, a seconda della persona che contemplo; e, riflettendo su me stesso, cerco di ricavarne qualche frutto.

[125] Quarto punto: sento con il tatto, per esempio accarezzo e bacio i luoghi dove queste persone camminano e siedono; e sempre cerco di ricavarne frutto.

[126] Colloquio. Alla fine farò un colloquio, come nella prima e nella seconda contemplazione, [109, 117] e dirò un Padre nostro.

[127] Prima nota. È da notare che, per tutta questa settimana e nelle altre che seguono, devo leggere soltanto il mistero relativo alla contemplazione che sto per fare. Per il momento, dunque, non leggerò alcun mistero che non debba contemplare in quel giorno o a quell'ora; e questo perché la considerazione di un mistero non disturbi quella di un altro.

[128] Seconda nota. Il primo esercizio sull'Incarnazione si farà a mezzanotte, il secondo

all'alba, il terzo all'ora della messa, il quarto all'ora dei vespri e il quinto prima dell'ora di cena. A ciascuno dei cinque esercizi si dedicherà un'ora; lo stesso procedimento si seguirà anche in seguito.

[129] Terza nota. Se l'esercitante è anziano o debole, o se, benché forte, è uscito un po' indebolito dalla prima settimana, è meglio che in questa seconda settimana, almeno qualche volta, non si alzi a mezzanotte; farà invece una contemplazione al mattino, un'altra all'ora della messa, una terza prima del pranzo, una ripetizione delle stesse contemplazioni all'ora dei vespri e l'applicazione dei sensi prima della cena.

[130] Quarta nota. In questa seconda settimana, fra le dieci addizioni indicate nella prima settimana, bisogna modificare la seconda, la sesta, la settima e la decima [74, 78, 79, 82].

La seconda: appena sveglio, mi metterò davanti la contemplazione che sto per fare, con il desiderio di conoscere meglio il Verbo incarnato, per servirlo e seguirlo sempre meglio.

La sesta: richiamerò frequentemente alla memoria la vita e i misteri di Cristo nostro Signore, cominciando dalla sua Incarnazione fino al punto o mistero che sto contemplando.
La settima: l'esercitante avrà cura di mantenere l'oscurità o la luce, di valersi delle diverse opportunità della stagione, in quanto sentirà che gli può giovare ed essere utile per trovare quello che desidera.

La decima: l'esercitante si regolerà secondo i misteri che contempla, perché alcuni richiedono penitenza e altri no. Tutte le dieci addizioni si devono dunque osservare con molta cura.

[131] Quinta nota. In tutti gli esercizi, tranne quelli della mezzanotte e del mattino, si farà l'equivalente della seconda addizione, in questo modo: quando mi accorgerò che è l'ora di fare l'esercizio, prima di andare rifletterò dove vado e davanti a chi; quindi, richiamato sinteticamente l'esercizio che sto per fare ed eseguita la terza addizione, incomincerò l'esercizio.

[132] SECONDO GIORNO.

Come prima e seconda contemplazione si scelgono la presentazione al tempio [268] e la fuga in Egitto, come in esilio [269]. Di queste due contemplazioni si faranno due ripetizioni e l'applicazione dei sensi, come si è fatto il giorno prima.

[133] Nota. A volte, anche se l'esercitante è resistente e ben disposto, da questo secondo giorno fino al quarto compreso giova variare, per trovare meglio quello che si desidera: fare, cioè, la prima contemplazione all'alba e un'altra all'ora della messa, poi fare la ripetizione di queste contemplazioni all'ora dei vespri e l'applicazione dei sensi prima della cena.

[134] TERZO GIORNO.

Si contempla come Gesù a Nazaret era obbediente ai suoi genitori [271], e come poi lo trovarono nel tempio [272]. Si fanno poi le due ripetizioni e l'applicazione dei cinque sensi.

[135] PREMESSA ALLA CONSIDERAZIONE SUGLI STATI DI VITA.

Abbiamo considerato l'esempio che ci ha dato nostro Signore per il primo stato di vita comune, che consiste nell'osservare i comandamenti, e per quello di perfezione evangelica: il primo, quando obbediva ai suoi genitori; il secondo, quando si allontanò dal padre putativo e dalla madre terrena, e rimase nel tempio per dedicarsi unicamente al servizio del suo eterno Padre. Ora continueremo a contemplare i misteri della sua vita, cominciando al tempo stesso a ricercare e a domandarci in quale stato di vita la divina Maestà vuole servirsi di noi. Come introduzione, nel primo esercizio che segue considereremo quale fine si propone Cristo nostro Signore e quale, al contrario, il nemico della natura umana; quindi vedremo quale deve essere la nostra disposizione per giungere alla perfezione in quello stato di vita che Dio nostro Signore ci proporrà di eleggere.

[136] QUARTO GIORNO. MEDITAZIONE SU DUE BANDIERE, L'UNA DI CRISTO, NOSTRO SOMMO CAPITANO E SIGNORE, L'ALTRA DI LUCIFERO, NEMICO MORTALE DELLA NOSTRA NATURA UMANA

La solita preghiera preparatoria.

[137] Il primo preludio è il soggetto della meditazione: come Cristo chiami tutti gli uomini e li vuole sotto la sua bandiera, mentre Lucifero li vuole sotto la sua.

[138] Il secondo preludio è la composizione vedendo il luogo: qui sarà vedere un grande campo nella regione di Gerusalemme, dove Cristo nostro Signore è il capo supremo dei buoni, e un altro campo nella regione di Babilonia, dove Lucifero è il capo degli avversari.

[139] Il terzo preludio consiste nel domandare quello che voglio: qui chiederò di conoscere gli inganni del malvagio capo, e l'aiuto per difendermi da essi; e di conoscere la vera vita che il supremo e vero capitano mostra, e la grazia di imitarlo.

[140] Primo punto. Immagino nel vasto campo di Babilonia il capo degli avversari, che siede su un grande seggio di fuoco e di fumo, orribile e spaventoso nell'aspetto.

[141] Secondo punto. Considero che egli chiama a raccolta innumerevoli demoni e poi li sparge, chi in una città chi in un'altra, per tutto il mondo, senza tralasciare alcuna regione o luogo o stato di vita, né alcuna persona in particolare.

[142] Terzo punto. Considero il discorso che egli rivolge loro, incitandoli a gettare agli uomini reti e catene; come di solito avviene, cominceranno ad attirarli con l'avidità delle ricchezze; così essi giungeranno più facilmente alla ricerca del vano onore del mondo, e infine a un'immensa superbia. Vi sono perciò tre scalini: il primo è la ricchezza, il secondo il vano onore, il terzo la superbia; da questi tre scalini egli spinge gli uomini a tutti gli altri vizi.

[143] Tutto al contrario si deve immaginare il sommo e vero capitano che è Cristo nostro Signore.

[144] Primo punto. Considero Cristo nostro Signore, in un vasto campo nella regione di Gerusalemme, in luogo umile, bello e gradevole (*gracioso*).

[145] Secondo punto. Considero il Signore di tutto il mondo, che sceglie tante persone apostoli, discepoli ed altri e le invia in tutto il mondo per diffondere la sua santa dottrina tra gli uomini di ogni stato e condizione.

[146] Terzo punto. Considero il discorso che Cristo nostro Signore rivolge a tutti i suoi servi e amici, che invia a questa missione (*jornada*), raccomandando loro che cerchino di aiutare tutti gli uomini: li condurranno anzitutto a una somma povertà spirituale e, se la divina Maestà così vorrà e intenderà sceglierli, anche alla povertà materiale; poi al desiderio di ricevere umiliazioni e disprezzi, perché da questi nasce l'umiltà. Vi sono perciò tre scalini: il primo è la povertà opposta alla ricchezza, il secondo l'umiliazione e il disprezzo opposti al vano onore del mondo, il terzo l'umiltà opposta alla superbia; da questi tre scalini li guideranno a tutte le altre virtù.

[147] Primo colloquio. Farò un colloquio con nostra Signora, perché mi ottenga dal suo Figlio e Signore la grazia di essere accolto sotto la sua bandiera, anzitutto in somma povertà spirituale e, se la divina Maestà così vorrà e intenderà scegliermi e accogliermi, anche nella povertà materiale;poi sopportando umiliazioni e insulti, per meglio imitarlo in questi, purché possa sopportarli senza peccato di alcuna persona e senza offesa alla divina Maestà. Qui dirò un'Ave Maria.
Secondo colloquio. Chiederò lo stesso al Figlio, perché me l'ottenga dal Padre. Qui dirò la preghiera «Anima di Cristo».
Terzo colloquio. Chiederò lo stesso al Padre, perché me lo conceda. Qui dirò un Padre nostro.

[148] Nota. Questo esercizio si farà a mezzanotte, poi una altra volta al mattino; dello stesso esercizio si faranno due ripetizioni, all'ora della messa e all'ora dei vespri, terminando sempre con i tre colloqui con nostra Signora, con il Figlio e con il Padre. L'esercizio seguente dei tre tipi di uomini si farà un'ora prima della cena.

[149] LO STESSO QUARTO GIORNO.

MEDITAZIONE SU TRE TIPI DI UOMINI PER ABBRACCIARE IL MIGLIORE.

La solita preghiera preparatoria.

[150] Il primo preludio è il soggetto della meditazione: vi sono tre tipi di uomini, ciascuno dei quali ha guadagnato diecimila ducati, ma non in modo limpido né debitamente per amor di Dio; tutti vogliono salvarsi e trovar pace in Dio nostro Signore, togliendosi il peso e l'ostacolo che viene loro dall'affezione al denaro guadagnato.

[151] Il secondo preludio è la composizione vedendo il luogo: qui sarà vedere me stesso alla presenza di Dio nostro Signore e di tutti i santi, per desiderare e conoscere quello che è più gradito alla sua divina Bontà.

[152] Il terzo preludio consiste nel domandare quello che voglio: qui chiederò la grazia di scegliere quello che è più utile per la gloria della divina Maestà e per la salvezza della mia anima.

[153] Il primo uomo vorrebbe togliere l'affetto al denaro guadagnato, per trovarsi in pace con Dio nostro Signore e potersi salvare, ma non usa i mezzi fino al momento della morte.

[154] Il secondo uomo vuole togliere quell'affetto, ma conservare il guadagno, in modo che sia Dio a venire verso di lui; e non si decide a lasciare quel denaro per andare verso Dio, anche se questa fosse per lui la migliore condizione di vita.

[155] Il terzo uomo vuole togliere l'affetto e al tempo stesso vuole rimanere indifferente (*no tener afección*) se possedere o no il denaro guadagnato; infatti vuole conservarlo o non conservarlo secondo quello che Dio nostro Signore gli ispirerà (*pondrá en voluntad*) e che egli giudicherà più utile per il servizio e la lode della divina Maestà. Intanto si considera completamente distaccato, sforzandosi di non volere quel bene né alcun altro, se non spinto unicamente dal servizio di Dio nostro Signore; sarà così il desiderio di poter meglio servire Dio nostro Signore, che lo spingerà a prendere o a lasciare quel denaro.

[156] Colloqui. Si fanno gli stessi tre colloqui che si sono fatti nella precedente contemplazione delle due bandiere [147].

[157] Nota. È da notare che, quando sentiamo inclinazione o ripugnanza verso la povertà materiale, non essendo indifferenti alla povertà o alla ricchezza, per liberarci da questa inclinazione disordinata giova molto chiedere nei colloqui sebbene sia contro la sensibilità che il Signore ci scelga per la povertà materiale; vogliamo, chiediamo e imploriamo questo, purché sia per servizio e lode della sua divina bontà.

[158] QUINTO GIORNO.

Contemplazione sulla partenza di Cristo nostro Signore da Nazaret per il fiume Giordano, e sul suo battesimo [273].

[159] Prima nota. Questa contemplazione si farà la prima volta a mezzanotte, poi un'altra volta al mattino; della stessa contemplazione si faranno due ripetizioni, all'ora della messa e all'ora dei vespri, e si farà l'applicazione dei cinque sensi prima della cena. Ciascuno di questi cinque esercizi si comincerà con la solita preghiera preparatoria e i tre preludi com'è indicato nella contemplazione dell'Incarnazione [102] e in quella della Natività [111]; e si concluderà con i tre colloqui della meditazione dei tre tipi di uomini [147], o secondo la nota che segue a questa meditazione [157].

[160] Seconda nota. L'esame particolare, dopo il pranzo e dopo la cena, si farà sulle mancanze e le negligenze relative agli esercizi e alle addizioni di questo giorno. Lo stesso vale per i giorni seguenti.

[161] SESTO GIORNO.

Contemplazione: Cristo nostro Signore va dal fiume Giordano al deserto, incluso. Si segue in tutto lo stesso metodo del quinto giorno [274].

SETTIMO GIORNO.

Sant'Andrea e altri seguono Cristo nostro Signore [275].

OTTAVO GIORNO.

Il discorso della montagna con le otto beatitudini [278].

NONO GIORNO,

Cristo nostro Signore appare ai discepoli sulle onde del lago [280].

DECIMO GIORNO.

Il Signore predica nel tempio [288].

UNDICESIMO GIORNO.

La risurrezione di Lazzaro [285].

DODICESIMO GIORNO.

Il giorno delle Palme [287].

[162] Prima nota. In questa seconda settimana le contemplazioni si possono allungare o abbreviare, secondo il tempo che ciascuno vuole impiegare o secondo il frutto che ne ricava. Se si vogliono allungare, si possono considerare altri misteri: la visita di nostra Signora a santa Elisabetta, i pastori, la circoncisione di Gesù bambino, i magi, e così

via. Se si vogliono abbreviare, si possono lasciare alcuni dei misteri proposti. Infatti qui si vuole offrire soltanto un'indicazione e un metodo, per poter contemplare meglio e più compiutamente in seguito.

[163] Seconda nota. La materia dell'elezione (o scelta di vita) si affronterà a partire dalla contemplazione del quinto giorno, da Nazaret al Giordano, nel modo che sarà spiegato dopo [169].

[164] Terza nota. Prima di addentrarsi nell'elezione, per affezionarsi alla vera dottrina di Cristo nostro Signore, giova molto considerare e tenere presenti i seguenti tre modi di umiltà, ripensandoci a tratti durante il giorno e facendo i colloqui, come si dirà più avanti [168].

TRE MODI DI UMILTÀ.

[165] Il primo modo di umiltà è necessario per la salvezza eterna e consiste nell'abbassarmi e umiliarmi, quanto mi è possibile, per obbedire in tutto alla legge di Dio nostro Signore; di modo che io non decida mai di trasgredire alcun comandamento divino o umano che mi obblighi sotto pena di peccato mortale, anche se fossi fatto signor di tutte le cose create, o anche a costo della mia vita terrena.

[166] Il secondo modo di umiltà è più perfetto e consiste in questo, che io mi trovi in una disposizione tale da non volere né affezionarmi ad avere la ricchezza piuttosto che la povertà, a cercare l'onore piuttosto che il disonore, a desiderare una vita lunga piuttosto che una vita breve, purché sia uguale il servizio di Dio nostro Signore e la salvezza della mia anima; e inoltre che non decida mai di commettere un peccato veniale, neppure in cambio di tutte le cose create né a costo di perdere la vita.

[167] Il terzo modo di umiltà è il più perfetto e consiste in questo: includendo il primo e il secondo modo, e posto che sia uguale la lode e la gloria della divina Maestà, io, per imitare più concretamente Cristo nostro Signore ed essergli più simile, voglio e scelgo la povertà con Cristo povero piuttosto che la ricchezza, le umiliazioni con Cristo umiliato piuttosto che gli onori; inoltre desidero di più essere considerato stolto e pazzo per Cristo, che per primo fu ritenuto tale, piuttosto che saggio e accorto secondo il giudizio del mondo.

[168] Nota. A chi desidera raggiungere questo terzo modo di umiltà, giova molto fare i tre colloqui già indicati nella meditazione dei tre tipi di uomini [147, 156], chiedendo che nostro Signore voglia sceglierlo per questa maggiore e più perfetta umiltà, per meglio imitarlo e servirlo, purché sia uguale o maggiore il servizio e la lode della divina Maestà.

[169] PREAMBOLO PER FARE L'ELEZIONE.

Per fare una buona elezione, in quanto dipende da me, bisogna che l'occhio della mia intenzione sia semplice e indirizzato soltanto al fine per cui sono creato, cioè la lode di Dio nostro Signore e la salvezza della mia anima. Perciò, qualunque sia la mia scelta, deve essere tale da aiutarmi a raggiungere il fine per cui sono creato, non subordinando o piegando il fine al mezzo, ma il mezzo al fine. Infatti accade che molti prima scelgono di sposarsi e poi di servire Dio nel matrimonio, mentre lo sposarsi è un mezzo e servire Dio è il fine; così pure vi sono altri che prima desiderano ottenere benefici ecclesiastici e poi servire Dio in essi. In questo modo essi non vanno direttamente a Dio, ma vogliono che Dio venga direttamente incontro alle loro affezioni disordinate; così fanno del fine un mezzo e del mezzo un fine, e quello che dovrebbero mettere per primo, lo mettono per ultimo. Perciò devo propormi prima di tutto il voler servire Dio, che è il fine, e poi, se è più conveniente, di ricevere un beneficio o di sposarmi, che sono mezzi per il fine. Nulla dunque deve spingermi a prendere questi mezzi o a rinunciarvi, se non unicamente il servizio e la lode di Dio nostro Signore e la salvezza eterna della mia anima.

[170] CONSIDERAZIONE PER CONOSCERE SU CHE COSA SI DEVE FARE L'ELEZIONE: COMPRENDE QUATTRO PUNTI E UNA NOTA.

Primo punto. È necessario che tutto quello su cui vogliamo fare l'elezione sia indifferente o buono in se stesso, e che sia approvato dalla santa madre Chiesa gerarchica, e non cattivo o in contrasto con essa.

[171] Secondo punto. Alcune cose sono soggette ad elezione immutabile, come il sacerdozio e il matrimonio; altre sono soggette ad elezione mutabile, come accettare benefici ecclesiastici o rinunciarvi, accettare beni terreni o rifiutarli.

[172] Terzo punto. Una volta fatta una elezione immutabile, questa non si può annullare; perciò non c'è più niente da scegliere: così è, per esempio, per il matrimonio e il sacerdozio. Si noti soltanto che, se questa elezione non è stata fatta correttamente e nel modo dovuto, cioè senza alcuna affezione disordinata, bisogna pentirsi e impegnarsi a condurre una vita onesta in quella condizione scelta. Non sembra che una tale elezione sia una vocazione divina, perché è disordinata e distorta; perciò sbagliano molti che considerano una elezione distorta e cattiva come una vocazione divina; infatti ogni vocazione divina è sempre pura e limpida, senza mescolarvi ricerca di benessere (*carne*) o alcuna altra affezione disordinata.

[173] Quarto punto. Se qualcuno ha fatto un'elezione mutabile correttamente e nel modo dovuto, cioè senza mire terrene o mondane, non c'è motivo che faccia di nuovo l'elezione, ma si perfezioni quanto può nella scelta fatta.

[174] Nota. Quando l'elezione mutabile non è stata fatta con sincerità e nel modo dovuto, giova rifarla correttamente, se si desidera ricavarne frutti abbondanti e molto graditi a Dio nostro Signore.

[175] TRE TEMPI PER FARE, IN CIASCUNO DI ESSI, UNA SANA E BUONA ELEZIONE.

Il primo tempo è quando Dio nostro Signore muove e attira la volontà, in modo che la persona fedele compie quello che le viene proposto senza alcuna incertezza o possibilità di incertezza, come fecero san Paolo e san Matteo seguendo Cristo nostro Signore.

[176] Il secondo tempo è quando si acquista sufficiente chiarezza e conoscenza, attraverso l'esperienza delle consolazioni e desolazioni e del discernimento dei diversi spiriti.

[177] Il terzo tempo è un tempo tranquillo: è quando si considera anzitutto per qual fine l'uomo è nato, cioè per lodare Dio nostro Signore e per salvare la propria anima; e quindi, desiderando questo fine, si sceglie come mezzo una vita o stato entro i limiti della Chiesa, per essere aiutati a servire il Signore e a salvare la propria anima. Si intende per tempo tranquillo quello in cui l'anima non è agitata da diversi spiriti ed esercita le sue facoltà naturali liberamente e tranquillamente.

[178] Se l'elezione non si fa nel primo o nel secondo tempo, si propongono due modi per farla in questo terzo tempo.

PRIMO MODO DI FARE UNA SANA E BUONA ELEZIONE: COMPRENDE SEI PUNTI.

Primo punto. Devo mettermi davanti quello su cui voglio fare l'elezione, per esempio un ufficio o un beneficio da accettare o da rifiutare, o qualsiasi altra cosa che sia soggetta ad elezione mutabile.

[179] Secondo punto. Devo tener presente il fine per cui sono creato, che è lodare Dio nostro Signore e salvare la mia anima; e insieme devo rimanere indifferente, senza alcuna affezione disordinata, in modo che non sia propenso o affezionato ad accettare la cosa proposta piuttosto che a rifiutarla o a rifiutarla piuttosto che ad accettarla, ma mi tenga in equilibrio come il peso sul braccio di una stadera, per seguire quello che sentirò più utile per la gloria e la lode di Dio nostro Signore e per la salvezza della mia anima.

[180] Terzo punto. Devo chiedere a Dio nostro Signore di muovere la mia volontà e di farmi capire quello che devo fare circa la cosa proposta, perché sia per sua maggiore lode e gloria; e insieme devo riflettere bene e sinceramente con il mio intelletto, e fare l'elezione secondo la sua santissima e benevola volontà.

[181] Quarto punto. Devo considerare, ragionando, quali vantaggi o utilità ci siano, unicamente in ordine alla lode di Dio e alla salvezza della mia anima, nell'avere l'incarico o il beneficio proposto; e viceversa considerare quali svantaggi e pericoli vi

siano nell'averli. Devo fare lo stesso nella seconda parte, cioè considerare vantaggi e utilità nel non averli, e viceversa svantaggi e pericoli nel non averli.

[182] Quinto punto. Dopo avere così esaminato e valutato da ogni punto di vista la cosa proposta, devo osservare da quale parte propende di più la ragione, e decidere sulla cosa in questione seguendo il maggiore stimolo della ragione senza alcun influsso della sensualità.

[183] Sesto punto. La persona che ha fatto tale elezione o deliberazione, deve andare con molta diligenza a pregare davanti a Dio nostro Signore e ad offrirgli la sua elezione, perché la divina Maestà voglia accettarla e confermarla, se è per suo maggiore servizio e lode.

[184] SECONDO MODO DI FARE UNA SANA E BUONA ELEZIONE: COMPRENDE QUATTRO REGOLE E UNA NOTA.

Prima regola. La prima cosa è che l'amore che mi muove e mi induce a scegliere una determinata cosa discenda dall'alto, cioè dall'amore di Dio, così che io senta prima di tutto che l'amore più o meno grande per la cosa che scelgo è soltanto amore per il Creatore e Signore.
[185] Seconda regola. Immagino una persona che non ho mai visto né conosciuto e, desiderando per lei tutta la sua perfezione, considerare quello che le direi di fare e di scegliere per la maggior gloria di Dio nostro Signore e per la maggior perfezione della sua anima; farò quindi lo stesso, osservando la norma che propongo all'altro.

[186] Terza regola. Devo considerare, come se fossi in punto di morte, il criterio e la misura che allora vorrei aver tenuto nella presente elezione; e così regolandomi, prenderò fermamente la mia decisione.

[187] Quarta regola. Devo immaginare e considerare come mi troverò nel giorno del giudizio, pensando come allora vorrei aver deciso circa la cosa presente, e osserverò ora la norma che allora vorrei aver seguito, per averne allora piena soddisfazione e gioia.

[188] Nota. Dopo aver osservato le regole precedenti, per la mia eterna salvezza e pace, farò la mia elezione e la mia offerta a Dio nostro Signore, secondo il sesto punto del primo modo di fare elezione [183].

[189] PER EMENDARE E RIFORMARE IL PROPRIO STATO DI VITA.

Un'avvertenza per coloro che sono legati a una dignità ecclesiastica o al matrimonio, sia che abbiano molti beni terreni, sia che non ne abbiano. Se non hanno la possibilità o la risoluta volontà di fare l'elezione su cose soggette ad elezione mutabile, giova molto, invece di proporre loro l'elezione, presentare un metodo per emendare e riformare lo stato di vita proprio di ciascuno, indirizzando la loro esistenza e il loro stato di vita alla gloria e lode di Dio nostro Signore e alla salvezza della propria anima. Per raggiungere

e conseguire questo fine, chi si trova in tale condizione deve ruminare, attraverso gli esercizi e i modi di fare l'elezione già spiegati [175-188], quale genere di casa e di servitù deve avere, come dirigerla e governarla, come educarla con la parola e con l'esempio; così anche riguardo ai suoi averi, quanto destinare per la famiglia e la casa e quanto per essere distribuito ai poveri o in altre opere pie, senza volere o cercare, in tutto e per tutto, nient'altro che la maggior lode e gloria di Dio nostro Signore. Ciascuno, infatti, deve pensare che tanto progredirà nella vita spirituale, quanto si libererà dell'amore di sé, della propria volontà e del proprio interesse.

TERZA SETTIMANA

[190] PRIMO GIORNO.

PRIMA CONTEMPLAZIONE, A MEZZANOTTE: COME CRISTO NOSTRO SIGNORE FU DA BETANIA A GERUSALEMME, SINO ALL'ULTIMA CENA INCLUSA [289]. COMPRENDE LA PREGHIERA PREPARATORIA, TRE PRELUDI, SEI PUNTI E UN COLLOQUIO.

La solita preghiera preparatoria.

[191] Il primo preludio consiste nel richiamare il soggetto della contemplazione: come Cristo nostro Signore invia due discepoli da Betania a Gerusalemme per preparare la cena, poi arriva anche lui con gli altri discepoli; come dopo aver mangiato l'agnello pasquale e aver cenato, lava i piedi ai discepoli e offre loro il suo santissimo Corpo e il suo prezioso Sangue; infine, uscito Giuda per andare a vendere il suo Signore, rivolge loro un discorso.

[192] Il secondo preludio è la composizione vedendo il luogo: qui sarà considerare la strada da Betania a Gerusalemme, se è larga, stretta, piana, e via dicendo; così pure il luogo della cena, se è grande, piccolo, fatto in un modo o in un altro.

[193] Il terzo preludio consiste nel domandare quello che voglio: qui sarà chiedere dolore, afflizione e vergogna, perché il Signore va incontro alla passione per i miei peccati.

[194] Primo punto: vedo le persone presenti alla cena e, riflettendo su me stesso, cerco di ricavarne qualche frutto.

Secondo punto: ascolto quello che dicono e, allo stesso modo, cerco di ricavarne qualche frutto.

Terzo punto: osservo quello che fanno e cerco di ricavare qualche frutto.

[195] Quarto punto: considero quello che Cristo nostro Signore soffre o vuole soffrire nella sua umanità, secondo il passo che sto contemplando; qui comincerò con molta energia a suscitare in me il dolore, la tristezza e il pianto; e farò lo stesso negli altri punti che seguono.

[196] Quinto punto: considero come la divinità si nasconde; infatti potrebbe annientare i suoi nemici e non lo fa, e lascia che la santissima umanità soffra tanto crudelissimamente.

[197] Sesto punto: considero come egli soffre tutto questo per i miei peccati, e che cosa devo fare e soffrire io per lui.

[198] Colloquio. Alla fine farò un colloquio con Cristo nostro Signore e dirò un Padre nostro.

[199] Nota. È da notare, come in parte si è detto sopra [54], che nei colloqui devo ragionare e chiedere secondo l'argomento trattato, vale a dire secondo che mi trovo tentato o consolato, secondo che desideri una virtù o un'altra, secondo che intenda disporre di me in un senso o in un altro, secondo che voglia addolorarmi o gioire per quello che contemplo; alla fine chiederò quello che più intensamente desidero su qualche punto particolare. In questo modo posso fare un solo colloquio con Cristo nostro Signore; oppure, se l'argomento o la devozione lo consentono (*conmueve*), posso fare tre colloqui, uno con la Madre, un altro con il Figlio e un terzo con il Padre, nella stessa forma indicata nella seconda settimana, nella meditazione dei tre tipi di uomini [156] con la nota che segue ad essa [157].

[200] SECONDA CONTEMPLAZIONE, AL MATTINO: DAL CENACOLO ALL'ORTO DEGLI ULIVI INCLUSO.

La solita preghiera preparatoria.

[201] Il primo preludio è il soggetto della contemplazione: come Cristo nostro Signore con i suoi undici discepoli discende dal monte Sion, dove ha fatto la cena, verso la valle di Giosafat; lascia otto di loro in un punto della valle e gli altri tre in un punto dell'orto; mettendosi a pregare, suda con un sudore simile a gocce di sangue; dopo aver pregato a tre riprese il Padre, sveglia i tre discepoli; con la sua voce fa cadere a terra i nemici e riceve da Giuda il bacio di pace; dopo che san Pietro ha tagliato a Malco un orecchio, lo rimette al suo posto; arrestato come un malfattore, viene portato giù per la valle e poi su per il pendio fino alla casa di Anna.

[202] Il secondo preludio consiste nel vedere il luogo: qui sarà considerare la strada dal monte Sion alla valle di Giosafat, e così pure l'orto, se è largo, lungo, fatto in un modo o in un altro.

[203] Il terzo preludio consiste nel domandare quello che voglio: quello che è da chiedere propriamente nella passione è dolore con Cristo addolorato, afflizione con Cristo afflitto, lacrime e pena interna per tanta pena che Cristo ha sofferto per me.

[204] Prima nota. In questa seconda contemplazione, dopo aver fatto la preghiera preparatoria e i tre preludi già indicati, si procederà con i punti e il colloquio come nella prima contemplazione sull'ultima cena; all'ora della messa e a quella dei vespri si faranno due ripetizioni sulla prima e la seconda contemplazione; poi, prima della cena, si farà l'applicazione dei sensi sulle stesse contemplazioni; si premetteranno sempre la preghiera preparatoria e i tre preludi, secondo l'argomento trattato, con lo stesso procedimento indicato e spiegato nella seconda settimana [119, 159; cfr. 72].

[205] Seconda nota. L'esercitante farà ogni giorno i cinque esercizi o meno, secondo che l'età, la disposizione e il temperamento glielo consentono.

[206] Terza nota. In questa terza settimana si modificheranno in parte la seconda e la sesta addizione. La seconda: appena sveglio, mi ricorderò dove vado e a che scopo, e richiamerò sinteticamente la contemplazione che intendo fare, secondo il mistero; mentre mi alzo e mi vesto, mi sforzerò di rattristarmi e di addolorarmi per tanto dolore e tanta sofferenza di Cristo nostro Signore. La sesta addizione si modificherà cercando di non richiamare pensieri lieti, anche se buoni e santi, come quelli della risurrezione e del paradiso, ma piuttosto stimolandomi a dolore, pena e angoscia, richiamando spesso alla memoria i travagli, le fatiche e i dolori che Cristo nostro Signore sopportò dalla nascita fino al mistero della passione nel quale mi trovo in quel momento.

[207] Quarta nota. L'esame particolare, sugli esercizi e su queste addizioni, si farà come nella settimana precedente [160].

[208] SECONDO GIORNO.

A mezzanotte: contemplazione dall'orto degli ulivi alla casa di Anna inclusa [291]; al mattino: dalla casa di Anna alla casa di Caifa inclusa [292]; poi le due ripetizioni e l'applicazione dei sensi, come si è già indicato [204].

TERZO GIORNO.

A mezzanotte: dalla casa di Caifa a Pilato incluso [293]: al mattino da Pilato a Erode incluso. [294]; poi le ripetizioni e l'applicazione dei sensi, con lo stesso procedimento già indicato.

QUARTO GIORNO.

A mezzanotte: da Erode a Pilato [295], considerando e contemplando fino a metà dei misteri della casa di Pilato; nell'esercizio del mattino: gli altri misteri che rimangono della stessa casa; poi le ripetizioni e l'applicazione dei sensi, come si è indicato [204].

QUINTO GIORNO.

A mezzanotte: dalla casa di Pilato fino alla crocifissione [296]; al mattino: da quando fu innalzato sulla croce fino a quando spirò [297]; poi le due ripetizioni e l'applicazione dei sensi [204].

SESTO GIORNO.

A mezzanotte: dalla deposizione dalla croce fino al sepolcro escluso; al mattino: dal sepolcro incluso [298] fino alla casa dove si recò nostra Signora dopo la sepoltura del Figlio.

SETTIMO GIORNO.

Nell'esercizio della mezzanotte e in quello del mattino, contemplazione di tutta intera la passione; al posto delle due ripetizioni e dell'applicazione dei sensi, per tutto quel giorno si consideri, quanto più spesso si potrà, come il corpo santissimo di Cristo nostro Signore rimase sciolto e separato dall'anima, e dove e come fu sepolto; così pure si consideri la solitudine di nostra Signora colma di tanto dolore e angoscia; poi, a parte, la solitudine dei discepoli.

[209] Nota. È da notare che chi vuole trattenersi più a lungo sulla passione deve considerare in ogni contemplazione meno misteri: per esempio, nella prima contemplazione soltanto l'ultima cena, nella seconda la lavanda dei piedi, nella terza il dono dell'Eucarestia, nella quarta il discorso che Cristo rivolse ai discepoli; e così per le contemplazioni sugli altri misteri.

Così pure, terminata la passione, si può riprendere per un giorno intero metà della passione, il secondo giorno l'altra metà e il terzo giorno di nuovo tutta la passione.

Invece, chi desidera dedicare meno tempo alla passione può considerare a mezzanotte l'ultima cena, al mattino l'orto degli ulivi, all'ora della messa la casa di Anna, all'ora dei vespri la casa di Caifa e nell'ora prima della cena la casa di Pilato. In questo modo, non facendo le ripetizioni né l'applicazione dei sensi, si faranno ogni giorno cinque diversi esercizi, con un mistero diverso di Cristo nostro Signore per ciascun esercizio. Terminata così tutta la passione, si può riprendere in un altro giorno la passione tutta intera, in un solo esercizio o in diversi, come sembrerà meglio per ricavarne frutto.

[210] REGOLE PER ORDINARSI IN AVVENIRE NEL VITTO.

Prima regola. Dal pane conviene meno astenersi, perché di solito per questo cibo l'appetito non è disordinato e la tentazione non è forte come per gli altri cibi.

[211] Seconda regola. Dal bere sembra che convenga astenersi più che dal mangiare il pane; perciò bisogna considerare bene quanto è utile (hace provecho) per farne uso, e quanto è dannoso per eliminarlo (*lanzar*).

[212] Terza regola. Riguardo ai cibi si deve applicare la maggiore e più completa astinenza, perché in questo campo è più facile che l'appetito sia disordinato e la tentazione sia forte; perciò, per evitare disordini, l'astinenza nei cibi si può praticare in due modi: o mangiando abitualmente cibi ordinari, o, se sono raffinati, mangiandone in piccola quantità.

[213] Quarta regola. Facendo attenzione a non cadere in qualche infermità, quanto più si toglierà dal conveniente, tanto più rapidamente si raggiungerà la giusta misura che si deve tenere nel mangiare e nel bere, e questo per due motivi. Il primo: aiutandosi e disponendosi così, spesso si potranno sentire meglio le interne comunicazioni, consolazioni e divine ispirazioni, che indicheranno la giusta misura conveniente. Il secondo: se uno si accorge che con questa astinenza ha poca forza fisica e poca disposizione per fare gli esercizi spirituali, arriverà facilmente a giudicare quello che è più conveniente per il suo sostentamento.

[214] Quinta regola. Mentre si mangia, si immagini di vedere Cristo nostro Signore che mangia con gli apostoli, osservando come beve, come guarda e come parla, e procurando di imitarlo. In questo modo la parte principale della mente sarà più rivolta alla considerazione di nostro Signore e meno al sostentamento del corpo; e la mente così occupata acquisterà maggiore armonia e ordine nel modo di agire e di comportarsi.

[215] Sesta regola. Un'altra volta, mentre si mangia, si possono fare altre considerazioni, o sulla vita dei santi, o su una pia contemplazione, o su qualche attività spirituale che si deve fare; così, rivolgendo a questo l'attenzione, si prenderà meno diletto e soddisfazione nell'atto del mangiare.

[216] Settima regola. Soprattutto si deve fare attenzione a non fissare la mente unicamente sul cibo, e a non mangiare in fretta a causa dell'appetito; bisogna invece conservare il dominio di sé, sia nel modo di mangiare, sia nella quantità del cibo.

[217] Ottava regola. Per eliminare ogni disordine, giova molto, dopo il pranzo o dopo la cena, o in altro momento in cui non si ha voglia di mangiare, stabilire dentro di sé la quantità conveniente di cibo per il pranzo o la cena successiva, e così di seguito ogni giorno. Questa quantità non si deve superare né per appetito né per tentazione; anzi, per vincere meglio l'appetito disordinato e la tentazione del demonio, se si è tentati di mangiare di più, si mangi di meno.

QUARTA SETTIMANA

[218] PRIMA CONTEMPLAZIONE: CRISTO NOSTRO SIGNORE APPARE A NOSTRA SIGNORA [299].

La solita preghiera preparatoria.

[219] Il primo preludio è il soggetto della contemplazione: come dopo che Cristo spirò sulla croce e il corpo rimase separato dall'anima, ma sempre unito con la divinità, la sua anima beata discese agli inferi, ugualmente unita con la divinità; liberò di là le anime giuste e, ritornato al sepolcro e resuscitato, apparve in corpo e anima alla sua Madre benedetta.

[220] Il secondo preludio è la composizione vedendo il luogo: qui sarà vedere la disposizione del santo sepolcro e l'ambiente o la casa di nostra Signora, osservando le sue parti in particolare, per esempio la stanza, il posto di preghiera, e così via.

[221] Il terzo preludio consiste nel domandare quello che voglio: qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore.

[222] Primo, secondo e terzo punto: sono gli stessi che si sono considerati nell'ultima cena di Cristo nostro Signore [194].

[223] Quarto punto: considero come la divinità, che nella passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima risurrezione, attraverso i suoi veri e santissimi effetti.

[224] Quinto punto: considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici.

[225] Colloquio. Alla fine farò un colloquio o più colloqui, secondo l'argomento trattato, e dirò un Padre nostro.

[226] Prima nota.
Nelle contemplazioni seguenti si continua con tutti i misteri dalla risurrezione fino all'ascensione inclusa, nel modo indicato più avanti [227]; per il resto, in tutta la settimana della risurrezione, si seguono e si mantengono la stessa forma e lo stesso metodo seguiti in tutta la settimana della passione [204]. Così, per questa prima contemplazione sulla risurrezione, quanto ai preludi ci si regola secondo l'argomento trattato; i cinque punti sono gli stessi, e anche le addizioni che vengono più avanti sono le stesse [229]; per tutto il resto cioè per le ripetizioni, l'applicazione dei cinque sensi, l'allungare o abbreviare i misteri, e così via ci si può regolare con il metodo della settimana della passione [204, 205].

[227] Seconda nota. Ordinariamente in questa quarta settimana è opportuno, più che nelle tre precedenti, fare quattro esercizi e non cinque: il primo al mattino appena alzati; il secondo all'ora della messa o prima del pranzo, invece della prima ripetizione; il terzo all'ora dei vespri, invece della seconda ripetizione; il quarto prima della cena, facendo l'applicazione dei cinque sensi sui tre esercizi di quel giorno, fermando l'attenzione e trattenendosi più a lungo sui punti più importanti e dove ciascuno ha sentito maggiori mozioni e gusti spirituali.

[228] Terza nota. In tutte le contemplazioni è stato proposto un determinato numero di punti (di solito tre o cinque); tuttavia colui che contempla può fissarne un numero maggiore o minore, come meglio si trova disposto; perciò, prima di incominciare la contemplazione, giova molto prevedere e stabilire un numero determinato di punti da meditare.

[229] Quarta nota. In questa quarta settimana, fra le dieci addizioni, si devono modificare la seconda, la sesta, la settima e la decima.

La seconda: appena sveglio, mi ricorderò la contemplazione che sto per fare, volendo gioire e allietarmi per la grande gioia e letizia di Cristo nostro Signore [221].

La sesta: richiamerò alla memoria e penserò cose che suscitano piacere, letizia e gioia spirituale, come per esempio il paradiso.

La settima: procurerò di valermi della luce o delle opportunità della stagione, come il fresco d'estate e il sole e il riscaldamento d'inverno, in quanto penso o prevedo che mi può essere utile per gioire nel mio Creatore e Redentore.

La decima: invece della penitenza, osserverò la temperanza e il giusto mezzo, a meno che non vi sia obbligo di digiuno o di astinenza comandati dalla Chiesa; questi infatti si devono sempre osservare, se non c'è un legittimo impedimento.

[230] CONTEMPLAZIONE PER RAGGIUNGERE L'AMORE.

Nota. È necessario premettere due osservazioni. La prima è che l'amore si deve porre più nei fatti che nelle parole.

[231] Seconda osservazione: l'amore consiste in un reciproco scambio di beni, cioè l'amante dà e comunica all'amato quello che ha o una parte di quello che ha o può, e a sua volta l'amato lo dà all'amante; in questo modo, chi ha scienza, onori, ricchezze, li dà a chi non li ha, e così reciprocamente.

La solita preghiera preparatoria.

[232] Il primo preludio è la composizione: qui sarà vedere me stesso alla presenza di Dio nostro Signore, degli angeli e dei santi che intercedono per me.

[233] Il secondo preludio consiste nel chiedere quello che voglio: qui sarà chiedere un'intima conoscenza di tanto bene ricevuto, perché, riconoscendolo interamente, possa in tutto amare e servire la divina Maestà.

[234] Primo punto. Nel primo punto richiamo alla memoria i benefici ricevuti: la creazione, la redenzione, i doni particolari; esamino con molto amore quanto Dio nostro Signore ha fatto per me e quanto mi ha dato di quello che ha; poi ancora quanto egli desidera darsi a me, in tutto quello che può, secondo la sua divina disposizione. Quindi rifletto su me stesso, considerando che cosa è ragionevole e giusto che io, da parte mia, offra e doni alla sua divina Maestà, cioè tutte le mie cose e me stesso con esse, come chi offre con molto amore e dice:

"Prendi, o Signore, e accetta tutta la mia libertà, la mia memoria, il mio intelletto, la mia volontà, tutto quello che ho e possiedo. Tu me lo hai dato; a te, Signore, lo ridono. Tutto è tuo: tutto disponi secondo la tua piena volontà. Dammi il tuo amore e la tua grazia, e questo solo mi basta".

[235] Secondo punto. Nel secondo punto osservo come Dio è presente nelle creature: negli elementi dando l'esistenza, nelle piante dando la vita, negli animali dando la sensibilità, negli uomini dando l'intelligenza; e così è presente in me, dandomi l'esistenza, la vita, la sensibilità, l'intelligenza; inoltre fa di me un suo tempio, poiché sono creato a immagine e somiglianza della sua divina Maestà. Quindi rifletto di nuovo su me stesso, come è indicato nel primo punto o in un altro modo che mi sembri migliore. Lo stesso farò in ciascuno dei punti seguenti.

[236] Terzo punto. Nel terzo punto considero come Dio opera ed è attivo per me in tutte le realtà di questo mondo, a somiglianza di uno che lavora: così, per esempio, nei cieli, negli elementi, nelle piante, nei frutti, negli armenti, e via dicendo, dando l'esistenza, la conservazione, la vita, la sensibilità, e così via. Quindi rifletto su me stesso.

[237] Quarto punto. Nel quarto punto osservo come tutti i beni e i doni discendono dall'alto: per esempio, la mia limitata potenza discende da quella somma e infinita di lassù, e così la giustizia, la bontà, la pietà, la misericordia, e via dicendo, come i raggi discendono dal sole, le acque dalla sorgente, e così via. Termino riflettendo su me stesso, nel modo indicato. Alla fine farò un colloquio e dirò un Padre nostro.

[238] TRE MODI DI PREGARE: PRIMO MODO.

PRIMO: SUI COMANDAMENTI.

Il primo modo di pregare è sopra i dieci comandamenti, i sette vizi capitali, le tre facoltà dell'anima e i cinque sensi del corpo. Questo modo di pregare consiste, piuttosto che nel dare un procedimento o un metodo di preghiera, nel fornire un procedimento, un metodo e degli esercizi con cui l'anima si prepari e progredisca, per rendere la preghiera gradita a Dio.

[239] Per prima cosa faccio l'equivalente della terza addizione della seconda settimana: prima di incominciare la preghiera, distendo lo spirito sedendo o passeggiando, come mi sembra meglio, e pensando dove vado e a che scopo. Questa addizione si osserverà all'inizio di tutti i modi di pregare [250, 258].

[240] Una preghiera preparatoria: per esempio, chiedo a Dio nostro Signore la grazia di conoscere in che cosa ho mancato riguardo ai dieci comandamenti e l'aiuto per emendarmi in avvenire; domando pure una perfetta conoscenza dei comandamenti, per osservarli più fedelmente e per la maggior gloria e lode della divina Maestà.

[241] Riguardo al primo modo di pregare, incomincio a considerare il primo comandamento, e rifletto come l'ho osservato e in che cosa l'ho trasgredito, prendendo come misura il tempo che si impiega a dire per tre volte il Padre nostro e l'Ave Maria; se in questo tempo scopro qualche mancanza, ne chiedo perdono e dico un Padre nostro. Faccio allo stesso modo per ciascuno dei dieci comandamenti.

[242] Prima nota. Quando uno, riflettendo su un comandamento, trova che in questo non ha alcuna abitudine di peccare, non è necessario che vi si trattenga per molto tempo; ma, secondo che uno si trova più o meno in colpa riguardo a quel comandamento, deve soffermarsi più o meno a lungo a considerarlo ed esaminarlo. Lo stesso si deve osservare per i vizi capitali.

[243] Seconda nota. Dopo aver terminato la considerazione già indicata sui dieci comandamenti, mi accuso su questi e chiedo la grazia e l'aiuto per emendarmi in avvenire. Alla fine farò un colloquio con Dio nostro Signore, secondo l'argomento trattato.

[244] SECONDO: SUI VIZI CAPITALI.

Circa i setti vizi capitali, dopo l'addizione faccio la preghiera preparatoria nel modo già indicato [240], cambiando soltanto il soggetto: qui sono i peccati da evitare, mentre prima erano i comandamenti da osservare. Seguo inoltre il procedimento e la misura sopra indicati e faccio il colloquio.

[245] Per conoscere più facilmente le mancanze commesse circa i vizi capitali, tengo presenti i loro contrari; e così, per evitarli più facilmente, mi propongo e procuro con

santi esercizi di acquistare e possedere le sette virtù ad essi contrarie.

[246] TERZO: SULLE FACOLTÀ DELL'ANIMA.

Modo. Per le tre facoltà dell'anima si segue lo stesso procedimento e la stessa misura già seguiti per i comandamenti, si osserva l'addizione corrispondente [239-243], si fa la preghiera preparatoria e il colloquio.

[247] QUARTO: SUI CINQUE SENSI DEL CORPO.

Modo. Circa i cinque sensi del corpo, si mantiene lo stesso procedimento, cambiando l'argomento.

[248] Nota. Chi nell'uso dei propri sensi vuole imitare Cristo nostro Signore, nella preghiera preparatoria si raccomandi alla sua divina Maestà, e dopo aver considerato ciascuno dei sensi dica un'Ave Maria o un Padre nostro. Chi nell'uso dei sensi vuole imitare nostra Signora, nella preghiera preparatoria si raccomandi a lei, perché gli ottenga grazia per questo dal suo Figlio e Signore, e dopo aver considerato ciascuno dei sensi dica un'Ave Maria.

[249] SECONDO MODO DI PREGARE: CONTEMPLARE IL SIGNIFICATO DI OGNI PAROLA DELLA PREGHIERA.

[250] La stessa addizione del primo modo di pregare [239] si osserverà anche in questo secondo modo.

[251] La preghiera preparatoria si farà tenendo presente la persona a cui si rivolge la preghiera.

[252] Il secondo modo di pregare consiste in questo: stando in ginocchio o seduto, come ciascuno si sente meglio disposto e trova maggiore devozione, tenendo gli occhi chiusi o fissi su un punto senza muoverli qua e là, si dice "Padre"; su questa parola ci si sofferma a riflettere finché si trovano significati e paragoni, gusto e consolazione nelle considerazioni che si riferiscono ad essa. Si fa lo stesso con ogni parola del Padre nostro o di qualunque altra preghiera che si vuole recitare in questo modo.

[253] Prima regola. Si rimane per un'ora, nel modo sopra indicato, su tutto il Padre nostro; finito questo, si dirà l'Ave Maria, il Credo, l'"Anima di Cristo" e la Salve Regina vocalmente o mentalmente, nel modo solito.

[254]Seconda regola. Se, contemplando il Padre nostro, in una o due parole si trova molta materia per riflettere, con gusto e consolazione, non bisogna preoccuparsi di andare avanti, anche se si impiegasse tutta l'ora in quello che si è trovato; passata l'ora, si dirà il resto del Padre nostro nel modo solito.

[255] Terza regola. Se uno si è trattenuto per un'ora intera su una o due parole del

Padre nostro, un altro giorno, quando vorrà ritornare su questa preghiera, dirà quell'una o due parole nel modo solito e incomincerà a contemplare, come è indicato nella seconda regola, con la parola che segue immediatamente.

[256] Prima nota. Terminato il Padre nostro in uno o più giorni, si farà lo stesso con l'Ave Maria e poi con le altre preghiere, in modo da esercitarsi sempre, per qualche tempo, su una di esse.

[257] Seconda nota. Terminata la preghiera, rivolgendosi alla persona a cui essa era diretta, si chiederà la virtù o la grazia di cui si sente maggiore necessità.

[258] TERZO MODO DI PREGARE: A RITMO.

L'addizione sarà la stessa del primo e del secondo modo di pregare [239, 250].

La preghiera preparatoria sarà come nel secondo modo di pregare [251].

Il terzo modo di pregare consiste in questo: ad ogni anelito o respiro si prega mentalmente dicendo una parola del Padre nostro o di un'altra preghiera che si vuole recitare; così, tra un respiro e l'altro, si pensa principalmente al significato di quella parola, o alla persona a cui è rivolta, o alla propria pochezza, o alla distanza fra quella grandezza e la propria pochezza. Con lo stesso procedimento e la stessa misura si continua con le altre parole del Padre nostro; infine si dicono nel modo solito le altre preghiere, cioè l'Ave Maria, l'"Anima di Cristo", il Credo e la Salve Regina.

[259] Prima regola. In altro giorno o in altra ora in cui si vuole pregare, si dice l'Ave Maria con questo ritmo e le altre preghiere nel modo solito; si continua poi allo stesso modo con le altre.

[260] Seconda regola. Chi vuole trattenersi più a lungo nella preghiera a ritmo, può dire tutte le preghiere precedenti o parti di esse, seguendo lo stesso procedimento del respiro a ritmo, come si è spiegato [258].

MISTERI DELLA VITA DI CRISTO

[261] I MISTERI DELLA VITA DI CRISTO NOSTRO SIGNORE.

Nota. È da notare che, in tutti i misteri che seguono, le parole in corsivo sono tratte dal Vangelo, ma non le altre. In ogni mistero si troveranno generalmente tre punti, per poter meditare e contemplare su questi più facilmente.

[262] L' ANNUNCIAZIONE A NOSTRA SIGNORA *(Luca 1,* 26-38).

Primo punto.
L'angelo san Gabriele saluta nostra Signora e le annuncia la concezione di Cristo nostro Signore. *L'angelo, entrando dov'era Maria, la salutò dicendole: "Ave, o piena di grazia; concepirai nel tuo grembo e darai alla luce un figlio".*

Secondo punto.
L'angelo conferma quello che ha detto a nostra Signora, annunciandole la concezione di san Giovanni Battista, e dice: *"Vedi, anche Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito un figlio".*

Terzo punto.
Nostra Signora risponde all'angelo: *"Ecco l'ancella del Signore; avvenga di me secondo la tua parola".*

[263] LA VISITA DI NOSTRA SIGNORA A ELISABETTA (Luca *1*, 39-56).

Primo punto.
Nostra Signora fa visita a Elisabetta e san Giovanni Battista, che è nel grembo della madre, avverte la visita fatta da nostra Signora: Ap*pena Elisabetta udì il saluto di nostra Signora, il bambino sussultò di gioia nel suo grembo. Elisabetta fu piena di Spirito Santo ed esclamò a gran voce: "Benedetta tu fra le donne, e benedetto il frutto del tuo grembo".*

Secondo punto
Nostra Signora innalza un cantico e dice: *"L'anima mia magnifica il Signore".*

Terzo punto.
Maria rimase con Elisabetta quasi tre mesi, poi ritornò a casa sua.

[264] LA NASCITA DI CRISTO NOSTRO SIGNORE *(Luca* 2, 1-14)

Primo punto.
Nostra Signora e Giuseppe, suo sposo, vanno da Nazaret a Betlemme: *Giuseppe salì dalla Galilea a Betlemme per obbedire a Cesare, con Maria sua sposa che era incinta.*

Secondo punto.

Diede alla luce il suo figlio primogenito, lo avvolse in fasce e lo depose in una mangiatoia.

Terzo punto.
Apparve una schiera di angeli che dicevano: "Gloria a Dio nei cieli".

[265] I PASTORI *(Luca* 2, 15-20).

Primo punto.
L'angelo annuncia ai pastori la nascita di Cristo nostro Signore: *"Vi annuncio una grande gioia, perché oggi è nato il Salvatore del mondo".*

Secondo punto.
I pastori vanno a Betlemme: An*darono in fretta e trovarono Maria, Giuseppe e il Bambino che giaceva nella mangiatoia.*

Terzo punto.
I pastori se ne tornarono glorificando e lodando Dio.

[266] LA CIRCONCISIONE (*Luca* 2,21*)*

Primo punto.
Circoncidono il Bambino Gesù.

Secondo punto.
Il suo nome è Gesù, come era stato chiamato dall'angelo prima che fosse concepito nel grembo della Madre.

Terzo punto.
Rendono il Bambino alla Madre, che prova compassione per il sangue versato dal Figlio.

[267] I TRE RE MAGI *(Matteo* 2, 1-12).

Primo punto.
I tre re magi, guidati dalla stella, vengono ad adorare Gesù e dicono: *"Abbiamo visto la sua stella in Oriente, e siamo venuti per adorarlo".*

Secondo punto.
Lo adorano e gli offrono doni: *Prostrati a terra lo adorarono e gli presentarono doni: oro, incenso e mirra.*

Terzo punto.
Furono avvertiti in sogno di non tornare da Erode, e per un'altra strada fecero ritorno al loro paese.

[268] LA PURIFICAZIONE DI NOSTRA SIGNORA E LA PRESENTAZIONE DEL

BAMBINO *GESÙ (Luca* 2, 21-40).

Primo punto.
Portano il Bambino Gesù al tempio per presentarlo al Signore come primogenito, e offrono per lui *una coppia di tortore o di giovani colombi.*

Secondo punto.
Simeone, venuto al tempio, *lo prese tra le braccia e disse: "Ora lascia, Signore, che il tuo servo vada in pace".*

Terzo punto.
Anna, *arrivata dopo, lodava il Signore e parlava del Bambino a quanti aspettavano la redenzione di Israele.*

[269] LA FUGA IN EGITTO *(Matteo* 2, 13-18).
Primo punto.
Erode vuole uccidere il bambino Gesù, e perciò uccide gli innocenti. Prima della loro morte l'angelo avverte Giuseppe di fuggire in Egit*to: "Alzati, prendi il Bambino e sua Madre e fuggi in Egitto".*

Secondo punto.
Parte per l'Egitto: *Giuseppe si alzò di notte e fuggì in Egitto.*

Terzo punto.
Rimane là fino alla morte di Erode.

[270] CRISTO NOSTRO SIGNORE RITORNA DALL'EGITTO (*Matteo* 2, 19-23)

Primo punto.
L'angelo avverte Giuseppe di ritornare in Israele *"Alzati, prendi il Bambino e sua madre e va' nel paese d'Israele".*

Secondo punto.
Si alza e va nel paese d'Israele.

Terzo punto.
Poiché in Giudea regnava Archelao, figlio di Erode, si ritira a Nazaret.

[271] LA VITA DI CRISTO NOSTRO SIGNORE DAI DODICI AI TRENT'ANNI *(Luca* 2, 50-52).

Primo punto.
Era obbediente ai suoi genitori, *cresceva in sapienza, età e grazia.*

Secondo punto.
Pare che facesse il mestiere di falegname, come lascia intendere san Marco (6, 3):

"Costui non è forse il falegname?".

[272] CRISTO SI RECA AL TEMPIO ALL'ETÀ DI DODICI ANNI *(Luca* 2, 41-50).

Primo punto.
Cristo nostro Signore, all'età di dodici anni, si reca da Nazaret a Gerusalemme.

Secondo punto.
Cristo nostro Signore rimane a Gerusalemme all'insaputa dei suoi genitori.

Terzo punto.
Trascorsi tre giorni, lo trovano mentre discute nel tempio, seduto tra i dottori. Ai genitori che gli domandano dov'è stato risponde: *"Non sapete che devo occuparmi delle cose del Padre mio?".*

[273] IL BATTESIMO DI CRISTO *(Matteo 3,* 13-17).

Primo punto.
Cristo nostro Signore, dopo essersi accomiatato dalla sua Madre benedetta, si reca da Nazaret al fiume Giordano, dove si trova san Giovanni Battista.

Secondo punto.
San Giovanni battezza Cristo nostro Signore; vuole scusarsi ritenendosi indegno di battezzarlo, ma Cristo gli dice: *"Lascia fare, per ora, perché conviene che così adempiamo ogni giustizia".*

Terzo punto.
Venne lo Spirito Santo e la voce del Padre dal cielo che disse: "Questo è il mio Figlio prediletto, nel quale mi sono compiaciuto".

[274] LE TENTAZIONI DI CRISTO *(Luca* 4,1-13*; Matteo* 4,1-11).

Primo punto.
Dopo essere stato battezzato, si reca nel deserto, dove digiuna quaranta giorni e quaranta notti.

Secondo punto.
È tentato dal diavolo tre volte: Il *tentatore, avvicinandosi a lui, gli disse: "Se tu sei il Figlio di Dio, di' a queste pietre che diventino pane; gettati giù; ti darò tutto questo che vedi, se prostrandoti a terra mi adorerai".*

Terzo punto.
Gli si accostarono gli angeli e lo servivano.

[275] LA CHIAMATA DEGLI APOSTOLI.

Primo punto.
Pare che san Pietro e sant'Andrea siano stati chiamati tre volte: la prima per una certa conoscenza *(Giovanni* 1,35-42); la seconda per seguire Cristo in qualche modo, cioè con l'intenzione di tornare a possedere quello che avevano lasciato *(Luca* 5,1-11); la terza per seguire per sempre Cristo nostro Signore *(Matteo* 4,18-22; *Marco* 1, 16-20).

Secondo punto.
Chiama Filippo *(Giovanni* 1,43-44) e Matteo *(Matteo* 9,9-13).

Terzo punto.
Chiama gli altri apostoli, ma della loro vocazione non si fa speciale menzione nel Vangelo.

Si devono pure considerare altri tre aspetti: il primo, la rozza e umile condizione degli apostoli; il secondo, la dignità a cui furono così benignamente chiamati; il terzo, i doni e le grazie con cui furono posti al di sopra di tutti i padri del nuovo e dell'antico testamento.

[276] IL PRIMO MIRACOLO COMPIUTO ALLE NOZZE DI CANA *(Giovanni* 2, 1-12).

Primo punto.
Cristo nostro Signore è invitato con i suoi discepoli alle nozze.

Secondo punto.
La Madre fa osservare al Figlio che è venuto a mancare il vino, dicendo: *"Non hanno più vino"; e* ordina ai servi: *"Fate quello che vi dirà"*.

Terzo punto.
Cambiò l'acqua in vino, manifestando la sua gloria, e i suoi discepoli credettero in lui.

[277] CRISTO SCACCIA DAL TEMPIO I MERCANTI *(Giovanni* 2, 13-22).

Primo punto.
Scaccia dal tempio tutti i mercanti con una sferza fatta di corde.

Secondo punto.
Rovescia a terra i tavoli e i denari dei ricchi banchieri che stanno nel tempio.

Terzo punto.
Ai poveri venditori di colombe dice con tono mite: *"Portatele via di qua, e non fate della casa del Padre mio un luogo di mercato"*.

[278] IL DISCORSO DI CRISTO SULLA MONTAGNA *(Matteo* 5, 1-48).

Primo punto.
Ai suoi amati discepoli espone in privato le otto beatitudini: *"Beati i poveri in spirito, i*

miti, i misericordiosi, gli afflitti, quelli che hanno, fame e sete di giustizia, i puri di cuore, gli operatori di pace, i perseguitati".

Secondo punto.
Li esorta a fare buon uso dei loro talenti: *"Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al vostro Padre che è nei cieli".*

Terzo punto.
Dichiara di non abolire la legge, ma di darle compimento, spiegando i comandamenti di non uccidere, non commettere atti impuri, non spergiurare e amare i nemici: *"Io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori".*

[279] CRISTO NOSTRO SIGNORE CALMA LA TEMPESTA DEL MARE (*Matteo* 8,23-27).

Primo punto.
Mentre Cristo nostro Signore dorme sulla barca, si scatena una violenta tempesta.

Secondo punto.
I discepoli atterriti lo svegliano, ed egli li rimprovera per la poca fede, dicendo: *"Perché avete paura, uomini di poca fede?".*

Terzo punto.
Comanda ai venti di calmarsi; la *tem*pesta si placa e il mare si fa tranquillo, per cui gli uomini si meravigliano e dicono: *"Chi è mai costui al quale i venti e il mare obbediscono?".*

[280] CRISTO CAMMINA SULLE ACQUE (*Matteo* 14, 24-33).

Primo punto.
Mentre Gesù è sul monte, lascia che i discepoli salgano sulla barca e, congedata la folla, incomincia a pregare da solo.

Secondo punto.
La barca è agitata dalle onde; Cristo le va incontro camminando sull'acqua, e i discepoli pensano che sia un fantasma.

Terzo punto.
Cristo dice loro: *"Sono io, non abbiate paura";* san Pietro, per suo comando, gli va incontro camminando sull'acqua, ma, preso da paura, incomincia ad affondare; Cristo nostro Signore lo afferra e lo rimprovera per la poca fede; poi sale sulla barca e il vento si calma.

[281] GLI APOSTOLI SONO INVIATI A PREDICARE (*Matteo* 10, 1-15).

Primo punto.
Cristo chiama i suoi amati discepoli e dà loro il potere di scacciare i demoni dal corpo

degli uomini e di guarire ogni sorta di infermità.

Secondo punto.
Dà istruzioni sulla prudenza e la pazienza: *"Ecco, io vi mando come pecore in mezzo ai lupi; siate dunque prudenti come i serpenti e semplici come le colombe".*

Terzo punto.
Indica loro il modo di comportarsi: *"Non procuratevi oro né argento; quello che gratuitamente avete ricevuto, datelo gratuitamente".* Indica loro la materia su cui predicare: *"Strada facendo, predicate così: "Il regno dei cieli è vicino ".*

[282] LA CONVERSIONE DELLA MADDALENA *(Luca* 7, 36-50).

Primo punto.
La Maddalena entra in casa del fariseo, dove Cristo nostro Signore è seduto a tavola, e porta un vaso di alabastro pieno di unguento.

Secondo punto.
Stando dietro al Signore, ai suoi piedi, incomincia a bagnarli con le lacrime, li asciuga con i capelli, li bacia e li unge con l'unguento.

Terzo punto.
Il fariseo accusa la Maddalena, e Cristo parla in difesa di lei dicendo: *"Le sono perdonati i suoi molti peccati, perché ha molto amato". Poi disse alla donna: "La tua fede ti ha salvata; va' in pace".*

[283] CRISTO NOSTRO SIGNORE DÀ DA MANGIARE A CINQUEMILA UOMINI *(Matteo* 14, 13-23).

Primo punto.
Poiché s'è fatto sera, i discepoli chiedono a Cristo di congedare la folla di uomini che erano con lui.

Secondo punto.
Cristo nostro Signore comanda che gli si portino dei pani e che tutti si siedano a mensa; benedice i pani, li spezza, li dà ai suoi discepoli e questi alla folla.

Terzo punto.
Tutti mangiarono e furono saziati, e ne avanzarono dodici ceste.

[284]LA TRASFIGURAZIONE DI CRISTO (*Matteo* 17,1-13).

Primo punto.
Cristo nostro Signore prende con sé i suoi amati discepoli Pietro, Giacomo e Giovanni, e si trasfigura: il suo volto risplende come il sole e le sue vesti come la neve.

Secondo punto.
Parla con Mosè ed Elia.

Terzo punto.
Mentre Pietro dice di fare tre tende, risuona una voce dal cielo che dice: *"Questi è il mio Figlio diletto; ascoltatelo"*. All'udire questa voce, i discepoli per la paura cadono con la faccia a terra; Cristo li tocca e dice loro: *"Alzatevi e non temete; non parlate a nessuno di questa visione, finché il Figlio dell'uomo non sia risorto"*.

[285]LA RISURREZIONE DI LAZZARO *(Giovanni* 11,1-44).

Primo punto.
Marta e Maria mandano a dire a Cristo nostro Signore che Lazzaro è malato; saputa la notizia, si trattiene ancora per due giorni, perché il miracolo sia più evidente.

Secondo punto.
Prima di risuscitarlo, chiede all'una e all'altra che credano in lui dicendo: *"Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà"*.

Terzo punto.
Dopo aver pianto e pregato, lo risuscita; e il modo di risuscitarlo è il comando: "Laz*zaro, vieni fuori!"*.

[286] LA CENA DI BETANIA *(Mt* 26,1-13*)*.

Primo punto.
Il Signore cena in casa di Simone il lebbroso, insieme a Lazzaro.

Secondo punto.
Maria sparge l'unguento sul capo di Cristo.

Terzo punto.
Giuda mormora dicendo: *"Perché questo spreco dell'unguento?"*. Ma egli scusa un'altra volta la Maddalena dicendo: *"Perché infastidite questa donna? Essa ha compiuto un'azione buona verso di me"*.

[287] IL GIORNO DELLE PALME *(Matteo 21,* 1-11).

Primo punto.
Il Signore manda a prendere l'asina e il puledro dicendo: *"Scioglieteli e conduceteli a me; se qualcuno vi dirà qualche cosa, dite che il Signore ne ha bisogno, ma li rimanderà subito"*.

Secondo punto.
Sale sull'asina, coperta con i mantelli degli apostoli.

Terzo punto.

Escono a riceverlo, stendendo sulla strada i loro mantelli e i rami degli alberi dicendo: *"Osanna al Figlio di Davide! Benedetto colui che viene nel nome del Signore! Osanna nel più alto dei cieli!"*.

[288] LA PREDICAZIONE NEL TEMPIO *(Luca* 19*)*,

Primo punto.
Ogni giorno insegna nel tempio.

Secondo punto.
Finita la predicazione, non avendo chi lo ospiti a Gerusalemme, ritorna a Betania.

[289] L'ULTIMA CENA *(Matteo* 26*; Giovanni* 13, 1-17).

Primo punto.
Mangia l'agnello pasquale con i dodici apostoli e predice loro la sua morte: *"In verità io vi dico che uno di voi mi tradirà"*.

Secondo punto.
Lava i piedi dei discepoli, anche quelli di Giuda, incominciando da san Pietro, che, considerando la grandezza del Signore e la propria indegnità, non vuole permetterlo e dice: *"Signore, tu lavi i piedi a me?"*. Ma san Pietro non sa che con questo egli vuole dare un esempio di umiltà, e perciò dice: "*Vi ho dato l'esempio, perché, come ho fatto io, facciate anche voi"*.

Terzo punto.
Istituisce il santissimo sacrificio dell'Eucarestia, come prova suprema del suo amore, dicendo: *"Prendete e mangiate"*. Finita la cena, Giuda esce e va a vendere Cristo nostro Signore.

[290] I MISTERI AVVENUTI DALL'ULTIMA CENA FINO ALL'ORTO DEGLI ULIVI INCLUSO *(Matteo* 26*; Marco* 14*)*.

Primo punto.
Finita la cena e cantando l'inno, il Signore si reca sul monte Oliveto, con i discepoli pieni di paura; ne lascia otto nel Getsemani e dice: *"Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare"*.

Secondo punto.
Presi con sé san Pietro, san Giacomo e san Giovanni, prega il Signore per tre volte dicendo: *"Padre, se è possibile, passi da me questo calice; però non sia fatta la mia volontà, ma la tua"*. E in preda all'angoscia pregava più intensamente.

Terzo punto.
Giunge a tal punto di paura, che dice: *"La mia anima è triste fino alla morte";* e suda sangue tanto copiosamente, che san Luca dice: "*Il suo sudore diventò come gocce di sangue*

che cadevano a terra"; questo fa supporre che le sue vesti fossero già piene di sangue.

[291] I MISTERI AVVENUTI DALL'ORTO DEGLI ULIVI FINO ALLA CASA DI ANNA INCLUSA *(Matteo* 26*; Luca* 22*; Marco* 15*).*

Primo punto.
Il Signore si lascia baciare da Giuda e catturare come un brigante; dice loro: *"Siete usciti come contro un brigante, con spade e bastoni per catturarmi. Ogni giorno stavo con voi nel tempio ad insegnare, e non mi avete arrestato"*. Mentre dice*: "Chi cercate?"*, i nemici cadono a terra.

Secondo punto.
San Pietro ferisce un servo del pontefice; il Signore in tono mite gli dice: *"Rimetti la spada nel fodero"*, e guarisce la ferita del servo.

Terzo punto.
Abbandonato dai discepoli, è trascinato da Anna, dove san Pietro, che lo ha seguito da lontano, lo rinnega una volta; una guardia dà uno schiaffo a Cristo dicendo: *"Così rispondi al pontefice?"*.

[292] I MISTERI AVVENUTI DALLA CASA DI ANNA ALLA CASA DI CAIFA INCLUSA *(Matteo* 26*; Marco* 14*; Luca* 22*; Giovanni* 18*).*

Primo punto.
Lo trascinano legato dalla casa di Anna alla casa di Caifa, dove san Pietro lo rinnega per due volte; il Signore lo guarda, *ed egli uscito fuori piange amaramente.*

Secondo punto.
Gesù rimane legato per tutta quella notte.

Terzo punto.
Inoltre, quelli che lo tengono prigioniero si burlano di lui, lo percuotono, gli coprono il volto, lo schiaffeggiano e gli domandano: *"Indovina: chi ti ha colpito?"*. E proferiscono altre simili bestemmie contro di lui.

[293] I MISTERI AVVENUTI DALLA CASA DI CAIFA FINO A QUELLA DI PILATO INCLU*SA (Matteo* 27*; Luca* 23*; Marco* 15*).*

Primo punto.
Tutta la moltitudine dei Giudei lo trascina da Pilato e davanti a lui lo accusa dicen*do: "Abbiamo trovato costui che sobillava il nostro popolo e impediva di pagare tributi a Cesare"*.

Secondo punto.
Pilato, dopo averlo esaminato una prima e una seconda volta, dice: *"Io non trovo in lui nessuna colpa"*.

Terzo punto.

A lui viene preferito Barabba, un brigante. *Tutti gridarono dicendo: "Non liberate costui, ma Barabba".*

[294] I MISTERI AVVENUTI DALLA CASA DI PILATO A QUELLA DI ERODE *(Luca* 23,6-11*).*

Primo punto.
Pilato manda Gesù, che è galileo, da Erode, tetrarca della Galilea.

Secondo punto.
Erode, incuriosito, lo interroga a lungo, ed egli non risponde nulla, sebbene gli scribi e i sacerdoti continuino ad accusarlo.
Terzo punto.
Erode con il suo seguito lo schernisce, facendolo vestire con una veste bianca.

[295] I MISTERI AVVENUTI DALLA CASA DI ERODE A QUELLA DI PILATO *(Matteo* 26*; Luca* 23*; Marco* 15*; Giovanni* 19*).*

Primo punto.
Erode lo rimanda a Pilato; essi perciò diventano amici, mentre prima c'era fra loro inimicizia.

Secondo punto.
Pilato prende Gesù e lo fa flagellare; i soldati fanno una corona di spine e la pongono sul suo capo; lo vestono di porpora e si avvicinano a lui dicendo: *"Salve, re dei Giudei!";* e lo schiaffeggiano.

Terzo punto.
Lo conduce fuori davanti a tutti: *Allora Gesù uscì, portando la corona di spine e il mantello di porpora. E Pilato disse loro: "Ecco l'uomo!". Al vederlo, i pontefici gridavano dicendo: "Crocifiggi, crocifiggilo!".*

[296] I MISTERI AVVENUTI DALLA CASA DI PILATO ALLA CROCE INCLUSA*(Giovanni* 19, 13-22).

Primo punto.
Pilato, in veste di giudice, consegna loro Gesù perché lo crocifiggano, dopo che i Giudei lo hanno rinnegato come re dicendo: *"Non abbiamo altro re all'infuori di Cesare!".*

Secondo punto.
Porta la croce sulle spalle; poiché non riesce a portarla, Simone cireneo è costretto a portarla dietro a Gesù.

Terzo punto.
Lo crocifiggono in mezzo a due ladroni, ponendo questa iscrizione: *"Gesù Nazareno, re dei Giudei".*

[297] I MISTERI AVVENUTI SULLA CROCE *(Giovanni* 19, 23-27).

Primo punto.
Sulla croce dice sette parole: prega per i suoi crocifissori; perdona il ladrone; affida san Giovanni a sua Madre e sua Madre a san Giovanni; dice ad alta voce: *"Ho sete", e* gli danno fiele e aceto; dice che è abbandonato; dice: *"Tutto è compiuto";* dice*: "Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito".*

Secondo punto.
Il sole si oscura, le pietre si spezzano, le tombe si spalancano, il velo del tempio si divide in due parti dall'alto in basso.

Terzo punto.
Lo bestemmiano dicendo: *"Tu che distruggi il tempio di Dio, scendi dalla croce";* le sue vesti sono divise, il suo costato viene ferito con la lancia, e ne esce acqua e sangue.

[298] I MISTERI AVVENUTI DALLA CROCE AL SEPOLCRO INCLUSO *(Giovanni* 19, 38-42).

Primo punto.
Viene deposto dalla croce da Giuseppe e da Nicodemo alla presenza della sua Madre addolorata.

Secondo punto.
Il corpo è portato al sepolcro; viene unto e sepolto.

Terzo punto.
Vengono poste le guardie.

[299] LA RISURREZIONE DI CRISTO NOSTRO SIGNORE E LA SUA PRIMA APPARIZIONE.

Primo punto.
Appare alla Vergine Maria; questo, sebbene non sia detto nella Scrittura, si ritiene per detto, in quanto essa afferma che apparve a tanti altri; infatti la Scrittura suppone che noi siamo intelligenti, come è scritto: *"Anche voi non capite?".*

[300] LA SECONDA APPARIZIONE *(Marco* 16, 1-11).

Primo punto.
Di buon mattino Maria Maddalena, Maria di Giacomo e Salome vanno al sepolcro dicendo*: "Chi ci rotolerà via il masso dall'ingresso del sepolcro?".*

Secondo punto.
Vedono il masso già rotolato via e l'angelo che dice: "*Voi cercate Gesù Nazareno; è risorto,*

non è qui".

Terzo punto.
Appare a Maria, che rimane vicino al sepolcro dopo che le altre se ne sono andate.

[301] LA TERZA APPARIZIONE *(Matteo* 28, 8-10).

Primo punto.
Le Marie abbandonano il sepolcro con timore e gioia grande, volendo annunciare ai discepoli la risurrezione del Signore.

Secondo punto.
Cristo nostro Signore appare loro per via dicendo: *"Salute a voi";* esse si avvicinano, si inginocchiano ai suoi piedi e lo adorano.

Terzo punto.
Gesù dice loro: *"Non temete; andate ad annunciare ai miei fratelli che vadano in Galilea, perché là mi vedranno"*.

[302] LA QUARTA APPARIZIONE (Luca 24, 9-12*; Giovanni* 20, 1-10).

Primo punto.
San Pietro, sentito dalle donne che Cristo è risorto, va in fretta al sepolcro.

Secondo punto.
Entrato nel sepolcro, vede solo i lini con cui era stato avvolto il corpo di Cristo nostro Signore, e nient'altro.

Terzo punto.
Mentre Pietro riflette su questo, gli appare Cristo; perciò gli apostoli dicevano: *"Il Signore è veramente risorto ed è apparso a Simone"*.

[303] LA QUINTA APPARIZIONE *(Luca* 24, 13-35).

Primo punto.
Appare ai discepoli che andavano a Emmaus parlando di Cristo.

Secondo punto.
Li rimprovera dimostrando con le Scritture che il Cristo doveva morire e risuscitare: *"Stolti e tardi di cuore nel credere alla parola dei profeti! Non bisognava che il Cristo soffrisse per entrare nella sua gloria?"*.

Terzo punto.
Alle loro insistenza si trattiene lì e rimane con loro finché, nello spezzare il pane, scompare; essi, tornati indietro, annunciano ai discepoli che lo hanno riconosciuto nello spezzare il pane.

[304] LA SESTA APPARIZIONE *(Giovanni* 20, 19-23).

Primo punto.
I discepoli sono riuniti insieme *per timore dei Giudei,* eccetto san Tommaso.

Secondo punto.
Gesù appare loro, a porte chiuse, e stando in mezzo ad essi dice: *"Pace a voi!".*

Terzo punto.
Comunica loro lo Spirito Santo di*cendo: "Ricevete lo Spirito Santo; a chi rimetterete i peccati saranno rimessi".*

[305] LA SETTIMA APPARIZIONE *(Giovanni* 20, 24-29).

Primo punto.
San Tommaso, incredulo, perché non era presente alla precedente apparizione, dice: *"Se non lo vedo, non crederò".*

Secondo punto.
Otto giorni dopo, Gesù appare loro, a porte chiuse, e dice a san Tommaso: *"Metti qua il tuo dito e vedi che è proprio vero, e non essere incredulo ma credente".*

Terzo punto.
San Tommaso crede dicendo: "*Mio Signore e mio Dio!";* Cristo gli dice: *"Beati quelli che non hanno visto e hanno creduto".*

[306] L' OTTAVA APPARIZIONE *(Giovanni* 21, 1-17).

Primo punto.
Gesù appare a sette dei suoi discepoli che stanno pescando e che per tutta la notte non hanno preso nulla; ma, gettata la rete per suo comando, *non potevano tirarla su per la gran quantità di pesci.*

Secondo punto.
Per questo miracolo san Giovanni lo riconosce e dice a san Pietro: *"È il Signore!";* questi si getta in acqua e va verso Cristo.

Terzo punto.
Dà loro da mangiare del pesce arrostito e un favo di miele; affida le sue pecorelle a san Pietro, dopo averlo esaminato per tre volte sulla carità, e gli dice: *"Pasci le mie pecorelle".*

[307] LA NONA APPARIZIONE *(Matteo* 28, 16-20).

Primo punto.
I discepoli, per comando del Signore, vanno sul monte Tabor.

Secondo punto.
Cristo appare loro e dice: *"Mi è stato dato ogni potere in cielo e in terra"*.

Terzo punto.
Li manda a predicare in tutto il mondo dicendo: "Andate *e ammaestrate tutte le genti, battezzandole nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo"*.

[308] LA DECIMA APPARIZIONE (1 *Corinzi* 15, 6).

In seguito apparve a più di cinquecento fratelli in una sola volta.

[309] L'UNDICESIMA APPARIZIONE (1 *Corinzi* 15, 7).

Inoltre apparve a Giacomo.

[310] LA DODICESIMA APPARIZIONE.

Appare a Giuseppe di Arimatea, come piamente si medita e si legge nella vita dei santi.

[311] LA TREDICESIMA APPARIZIONE *(1 Corinzi 15,* 8).

Appare a san Paolo dopo l'Ascensione: *Ultimo fra tutti apparve anche a me come a un aborto.* Appare pure in anima ai santi patriarchi del limbo e, dopo averli liberati e aver ripreso il suo corpo, molte volte appare ai discepoli e conversa con loro.

[312] L' ASCENSIONE DI CRISTO NOSTRO SIGNORE (Atti 1, 1-12).

Primo punto.
Appare agli apostoli per lo spazio di quaranta giorni, facendo molti discorsi e miracoli e parlando del regno di Dio, e comanda loro di attendere a Gerusalemme lo Spirito Santo promesso.

Secondo punto.
Li conduce sul monte Oliveto, ed è elevato in alto sotto i loro occhi, finché una nube lo sottrae al loro sguardo.

Terzo punto.
Poiché stanno fissando il cielo, gli angeli dicono loro: *"Uomini di Galilea, perché state a guardare il cielo? Questo Gesù, che è stato di tra voi assunto al cielo, tornerà un giorno allo stesso modo in cui l'avete visto andare in cielo"*.

REGOLE PER RICONOSCERE GLI SPIRITI

[313] REGOLE PER SENTIRE E RICONOSCERE IN QUALCHE MODO LE VARIE MOZIONI CHE SI PRODUCONO NELL'ANIMA, PER ACCOGLIERE LE BUONE E RESPINGERE LE CATTIVE. QUESTE REGOLE SONO ADATTE SOPRATTUTTO ALLA PRIMA SETTIMANA.

[314] Prima regola. A coloro che passano da un peccato mortale all'altro, il demonio comunemente è solito proporre piaceri apparenti, facendo loro immaginare diletti e piaceri sensuali, per meglio mantenerli e farli crescere nei loro vizi e peccati. Con questi, lo spirito buono usa il metodo opposto, stimolando al rimorso la loro coscienza con il giudizio della ragione.

[315] Seconda regola. In coloro che si impegnano a purificarsi dai loro peccati e che procedono di bene in meglio nel servizio di Dio nostro Signore, avviene il contrario della prima regola. In questo caso, infatti, è proprio dello spirito cattivo rimordere, rattristare, porre difficoltà e turbare con false ragioni, per impedire di andare avanti; invece è proprio dello spirito buono dare coraggio ed energie, consolazioni e lacrime, ispirazioni e serenità, diminuendo e rimovendo ogni difficoltà, per andare avanti nella via del bene.

[316] Terza regola: la consolazione spirituale. Si intende per consolazione quando si produce uno stimolo interiore, per cui l'anima si infiamma di amore per il suo Creatore e Signore, e quindi non può amare nessuna delle realtà di questo mondo per se stessa, ma solo per il Creatore di tutte; così pure quando uno versa lacrime che lo portano all'amore del Signore, sia per il dolore dei propri peccati, sia per la passione di Cristo nostro Signore, sia per altri motivi direttamente ordinati al suo servizio e alla sua lode. Infine si intende per consolazione ogni aumento di speranza, fede e carità, e ogni gioia interiore che stimola e attrae alle realtà celesti e alla salvezza dell'anima, dandole tranquillità e pace nel suo Creatore e Signore.

[317] Quarta regola: la desolazione spirituale. Si intende per desolazione tutto il contrario della terza regola, per esempio l'oscurità dell'anima, il turbamento interiore, lo stimolo verso le cose basse e terrene, l'inquietudine dovuta a diverse agitazioni e tentazioni: così l'anima s'inclina alla sfiducia, è senza speranza e senza amore, e si ritrova pigra, tiepida, triste e come separata dal suo Creatore e Signore. Infatti, come la consolazione è contraria alla desolazione, così i pensieri che sorgono dalla consolazione sono contrari a quelli che sorgono dalla desolazione.

[318] Quinta regola. Nel tempo della desolazione non bisogna mai fare cambiamenti, ma rimanere saldi e costanti nei propositi e nella decisione in cui si era nel giorno precedente a quella desolazione, o nella decisione in cui si era nella consolazione precedente. Infatti, come nella consolazione ci guida e ci consiglia soprattutto lo spirito buono, così nella desolazione lo fa lo spirito cattivo, e con i suoi consigli noi non possiamo prendere la strada giusta.

[319] Sesta regola. Durante la desolazione non dobbiamo cambiare i propositi precedenti; però giova molto reagire intensamente contro la stessa desolazione, per esempio insistendo di più nella preghiera e nella meditazione, prolungando gli esami di coscienza e aggiungendo qualche forma conveniente di penitenza.

[320] Settima regola. Chi si trova nella desolazione, consideri che il Signore, per provarlo, lo ha affidato alle sue forze naturali, perché resista alle diverse agitazioni e tentazioni del demonio; e può riuscirci con l'aiuto di Dio che gli rimane sempre, anche se non lo sente chiaramente. È vero, infatti, che il Signore gli ha sottratto il molto fervore, il grande amore e la grazia abbondante; però gli ha lasciato la grazia sufficiente per la salvezza eterna.

[321] Ottava regola. Chi si trova nella desolazione si sforzi di conservare la pazienza, che si oppone alle sofferenze che patisce; e pensi che presto sarà consolato, se si impegna con ogni diligenza contro quella desolazione, come è detto nella sesta regola.

[322] Nona regola. I motivi principali per cui ci troviamo desolati sono tre: il primo, perché siamo tiepidi, pigri o negligenti nelle pratiche spirituali, e così la consolazione spirituale si allontana per colpa nostra; il secondo, perché il Signore vuole provare quanto valiamo e quanto andiamo avanti nel suo servizio e nella sua lode, anche senza un'abbondante elargizione di consolazioni e di grandi grazie; il terzo, perché sappiamo con certezza e ci convinciamo, così da sentirlo internamente, che non dipende da noi acquistare o conservare una grande devozione, un intenso amore, le lacrime o alcun'altra consolazione spirituale, ma che tutto è dono e grazia di Dio nostro Signore; ossia perché non facciamo il nido in casa d'altri, elevando la mente a superbia o vanagloria con l'attribuire a noi stessi la devozione o altre forme della consolazione spirituale.

[323] Decima regola. Chi si trova nella consolazione, pensi come si comporterà nella desolazione che in seguito verrà, preparando nuove forze per allora.

[324] Undicesima regola. Chi è consolato, procuri di umiliarsi e di abbassarsi quanto può, pensando quanto poco vale nel tempo della desolazione senza quella grazia di consolazione. Invece chi si trova nella desolazione pensi che può fare molto con la grazia di Dio, che è sufficiente per resistere a tutti gli avversari, e con la forza che riceve dal suo Creatore e Signore.

[325] Dodicesima regola. Il demonio si comporta come una donna, perché per natura è debole ma vuole sembrare forte. Infatti è proprio di una donna perdersi d'animo quando litiga con un uomo, e fuggire se l'uomo le si oppone con fermezza; se invece l'uomo incomincia a fuggire e a perdersi d'animo, crescono smisuratamente l'ira, lo spirito vendicativo e la ferocia della donna. Allo stesso modo è proprio del demonio indebolirsi e perdersi d'animo, e quindi allontanare le tentazioni, quando chi si esercita nella vita spirituale si oppone ad esse con fermezza, agendo in modo diametralmente opposto; se invece chi si esercita incomincia a temere e a perdersi d'animo nel

sostenere le tentazioni, non c'è al mondo una bestia così feroce come il nemico della natura umana nel perseguire con tanta malizia il suo dannato disegno.

[326] Tredicesima regola. Così pure il demonio si comporta come un frivolo corteggiatore che vuole rimanere nascosto e non essere scoperto. Infatti un uomo frivolo, che con discorsi maliziosi circuisce la figlia di un buon padre o la moglie di un buon marito, vuole che le sue parole e le sue lusinghe rimangano nascoste; è invece molto contrariato quando la figlia rivela le sue parole licenziose e il suo disegno perverso al padre, o la moglie al marito, perché capisce facilmente che non potrà riuscire nell'impresa iniziata. Allo stesso modo, quando il nemico della natura umana presenta a una persona retta le sue astuzie e le sue lusinghe, vuole e desidera che queste siano accolte e mantenute segrete; ma quando essa le manifesta a un buon confessore o ad altra persona spirituale che conosca gli inganni e le malizie del demonio, questi ne è molto indispettito; infatti capisce che non potrà riuscire nella malizia iniziata, dato che i suoi evidenti inganni sono stati scoperti.

[327] Quattordicesima regola. Così pure il demonio si comporta come un condottiero che vuole vincere e fare bottino. Infatti un capitano, che è capo di un esercito, pianta il campo ed esamina le difese o la disposizione di un castello, e poi lo attacca dalla parte più debole. Allo stesso modo il nemico della natura umana ci gira attorno ed esamina tutte le nostre virtù teologali, cardinali e morali, e poi ci attacca e cerca di prenderci dove ci trova più deboli e più sprovveduti per la nostra salvezza eterna.

[328] REGOLE PER LO STESSO SCOPO, RICONOSCENDO MEGLIO GLI SPIRITI. SONO ADATTE SOPRATTUTTO ALLA SECONDA SETTIMANA.

[329] Prima regola. È proprio di Dio e dei suoi angeli dare con le loro ispirazioni vera letizia e gioia spirituale, togliendo tutta la tristezza e l'agitazione che il demonio procura; è invece proprio di costui combattere contro questa letizia e consolazione spirituale, presentando false ragioni, cavilli e continue menzogne.

[330] Seconda regola. Solo Dio nostro Signore può dare all'anima una consolazione senza una causa precedente; infatti è proprio del Creatore entrare nell'anima, uscire, agire in essa, attirandola tutta all'amore della sua divina Maestà. Dicendo senza una causa, si intende senza che l'anima senta o conosca in precedenza alcun oggetto, da cui possa venire quella consolazione mediante i propri atti dell'intelletto e della volontà.

[331] Terza regola. Sia l'angelo buono sia quello cattivo possono consolare l'anima con una causa, ma per fini opposti: l'angelo buono per il bene dell'anima, perché cresca e proceda di bene in meglio; l'angelo cattivo, al contrario, per attirarla ancor più al suo dannato disegno e alla sua malizia.

[332] Quarta regola. È proprio dell'angelo cattivo, che si trasforma in angelo di luce, entrare con il punto di vista dell'anima fedele e uscire con il suo: suggerisce, cioè, pensieri buoni e santi, conformi a quell'anima retta, poi a poco a poco cerca di uscirne attirando l'anima ai suoi inganni occulti e ai suoi perversi disegni.

[333] Quinta regola. Dobbiamo fare molta attenzione al corso dei nostri pensieri. Se nei pensieri tutto è buono il principio, il mezzo e la fine e se tutto è orientato verso il bene, questo è un segno dell'angelo buono. Può darsi invece che nel corso dei pensieri si presenti qualche cosa cattiva o distrattiva o meno buona di quella che l'anima prima si era proposta di fare, oppure qualche cosa che indebolisce l'anima, la rende inquieta, la mette in agitazione e le toglie la pace, la tranquillità e la calma che aveva prima: questo allora è un chiaro segno che quei pensieri provengono dallo spirito cattivo, nemico del nostro bene e della nostra salvezza eterna.

[334] Sesta regola. Quando il nemico della natura umana viene scoperto e riconosciuto per la sua coda serpentina e per il fine cattivo a cui spinge, colui che è stato tentato farà bene a esaminare subito il corso dei pensieri buoni all'inizio da lui suggeriti, e a considerare come il demonio a poco a poco abbia cercato di farlo discendere dalla soavità e dalla gioia spirituale in cui si trovava, fino ad attirarlo al suo disegno perverso; così, tenendo conto di questa esperienza, potrà guardarsi dai suoi soliti inganni.

[335] Settima regola. A coloro che procedono di bene in meglio, l'angelo buono si insinua nell'anima in modo dolce, delicato e soave, come una goccia d'acqua che entra in una spugna; al contrario, l'angelo cattivo si insinua in modo pungente, con strepito e agitazione, come quando la goccia d'acqua cade sulla pietra. Invece, in coloro che procedono di male in peggio, questi due spiriti si insinuano in modo opposto. La

causa di questo è la disposizione dell'anima, contraria o simile a quegli angeli: infatti, quando è contraria, entrano con strepito e facendosi sentire; quando invece la disposizione è simile, l'angelo entra in silenzio, come in casa propria che gli è aperta.

[336] Ottava regola. Quando la consolazione è senza una causa, in essa non c'è inganno, perché, come si è detto [330], proviene da Dio nostro Signore; tuttavia la persona spirituale, a cui Dio dà questa consolazione, deve considerare e distinguere con molta cura e attenzione il tempo proprio di questa consolazione da quello successivo, nel quale l'anima rimane fervorosa e favorita dal dono e dalle risonanze della consolazione passata. Spesso infatti, in questo secondo tempo, sia con un proprio ragionamento, cioè con associazioni e deduzioni di concetti e di giudizi, sia per l'azione dello spirito buono o di quello cattivo, la persona formula propositi o pensieri che non sono ispirati direttamente da Dio nostro Signore; perciò bisogna esaminarli molto accuratamente, prima di dar loro pieno credito e di metterli in atto.

REGOLE PER FARE ELARGIZIONI

[337] CHI HA L'INCARICO DI FARE ELARGIZIONI DEVE OSSERVARE LE REGOLE SEGUENTI.

[338] Prima regola. Se faccio un'elargizione a parenti o ad amici o a persone a cui sono affezionato, devo considerare quattro regole, delle quali in parte si è già parlato trattando dell'elezione [184-187].
La prima: l'amore che mi muove e mi induce a fare quella elargizione deve discendere dall'alto, cioè dall'amore di Dio nostro Signore, così che io senta prima di tutto che l'amore più o meno grande che ho per queste persone è amore per Dio, e che Dio sia presente nel motivo per cui le amo di più.

[339] Seconda regola. Voglio immaginare una per sona che non ho mai visto né conosciuto e, desiderando per lei ciò che è più perfetto nel suo ufficio e nel suo stato, considerare come io vorrei che essa si regolasse nel modo di fare l'elargizione, per la maggior gloria di Dio e la maggior perfezione della sua anima; farò quindi lo stesso, osservando la norma e la misura che vorrei per l'altra persona e che ritengo giusta.

[340] Terza regola. Voglio considerare, come se fossi in punto di morte, il criterio e la misura che allora vorrei aver tenuto nel mio compito di amministratore; e regolandomi su questa, la osserverò nella mia elargizione.

[341] Quarta regola. Immaginando come mi troverò nel giorno del giudizio, pensando come allora vorrei aver adempiuto questo ufficio e incarico di amministratore; e osserverò la norma che allora vorrei aver seguito.

[342] Quinta regola. Quando uno sente propensione e affezione verso alcune persone alle quali vuole fare un'elargizione, si soffermi a ruminare bene sulle quattro regole precedenti [184-187], esaminando e vagliando su queste la sua affezione, e non faccia alcuna elargizione finché la sua affezione disordinata non sia completamente eliminata e respinta, secondo tali regole.

[343] Sesta regola. Non c'è colpa nell'usare i beni ecclesiastici per distribuirli, quando uno è chiamato a tale ufficio dal nostro Dio e Signore; tuttavia c'è dubbio di colpa o di eccesso circa la quantità da prelevare e da destinare a se stesso, da quello che si ha per darlo ad altri; pertanto è possibile riformare il proprio stato di vita secondo le regole precedenti.

[344] Settima regola. Per le ragioni già esposte e per molte altre, in quello che riguarda la propria persona e l'andamento della casa, è sempre meglio e più sicuro ridurre e diminuire più che si può, e avvicinarsi il più possibile al nostro supremo pontefice, nostro modello e nostra regola, che è Cristo nostro Signore. Conforme a questo principio, il terzo concilio di Cartagine (a cui prese parte sant'Agostino) stabilisce e

ordina che la suppellettile del vescovo sia semplice e povera. La stessa considerazione si deve fare per tutti i modi di vita, cercando di adattarla alla condizione e allo stato delle persone. Così, per il matrimonio, abbiamo l'esempio di san Gioacchino e di sant'Anna, che, dividendo i loro beni in tre parti, davano la prima ai poveri, destinavano la seconda al ministero e al servizio del tempio, e conservavano la terza per il sostentamento proprio e della famiglia.

REGOLE PER RICONOSCERE GLI SCRUPOLI

[345] LE NOTE SEGUENTI AIUTANO A SENTIRE E A RICONOSCERE GLI SCRUPOLI E LE SUGGESTIONI DEL NOSTRO AVVERSARIO.

[346] Prima nota. Si chiama comunemente scrupolo quello che procede dal nostro giudizio e dalla nostra libertà, cioè il definire liberamente che sia peccato quello che peccato non è, come quando uno calpesta inavvertitamente una croce di paglia e crede, a suo giudizio, di avere peccato; ma questo, propriamente, è un giudizio erroneo e non uno scrupolo.

[347] Seconda nota. È invece propriamente uno scrupolo e una tentazione del demonio quando, dopo aver calpestato quella croce, o dopo aver pensato o detto o fatto qualche altra cosa, mi viene dal di fuori il pensiero di aver peccato, mentre d'altra parte mi sembra di non aver peccato, e intanto in questo dubitare e non dubitare mi sento turbato.

[348] Terza nota. Il primo scrupolo, cioè quello della prima nota, dev'essere assolutamente respinto, perché non è altro che un errore; invece il secondo, cioè quello della seconda nota, per un po' di tempo giova non poco a colui che fa gli esercizi spirituali; anzi purifica grandemente e rende limpida la sua anima, allontanandola molto da ogni ombra di peccato, come dice san Gregorio: "È proprio delle coscienze delicate (*bonarum mentium*) vedere peccato dove peccato non c'è".

[349] Quarta nota. Il demonio osserva bene se un'anima è grossolana o delicata. Se è delicata, cerca di renderla ancor più delicata fino all'eccesso, per turbarla e confonderla maggiormente; per esempio, se vede che uno non consente né a peccato mortale né a veniale, né ad alcuna ombra di peccato volontario, allora il demonio, quando non può farlo cadere in qualche cosa che sembri peccato, cerca di fargli credere peccato quello che peccato non è, come una parola o un pensiero senza importanza. Se invece l'anima è grossolana, il demonio cerca di renderla ancor più grossolana; per esempio, se prima non faceva conto dei peccati veniali, cercherà che faccia poco conto dei mortali; e, se prima ne faceva un po' conto, cercherà che ora ne faccia molto meno o niente.

[350] Quinta nota. Chi desidera progredire nella vita spirituale, deve sempre procedere in senso contrario al demonio; cioè, se il demonio vuole rendere la sua anima più grossolana, cerchi di renderla più delicata; così pure, se il demonio fa in modo di affinarla per condurla all'eccesso, procuri di fissarla nel giusto mezzo per essere del tutto tranquillo.

[351] Sesta nota. Quando un'anima buona vuole dire o fare qualche cosa a gloria di Dio nostro Signore, nella fedeltà alla Chiesa e secondo la mente dei superiori, se gli viene dal di fuori il pensiero o la tentazione di non dire o di non fare quella cosa, con il

pretesto di vanagloria o d'altro, allora deve elevare la mente al suo Creatore e Signore: se vede che quella cosa è per il suo debito servizio, o almeno non contraria, deve agire in modo diametralmente opposto a quella tentazione, come dice san Bernardo: "Non ho incominciato per te, né per te finirò".

REGOLE PER SENTIRE CON LA CHIESA

[352] PER IL RETTO SENTIRE CHE DOBBIAMO AVERE NELLA CHIESA MILITANTE, SI OSSERVINO LE REGOLE SEGUENTI.

[353] Prima regola. Messo da parte ogni giudizio proprio, dobbiamo avere l'animo disposto e pronto a obbedire in tutto alla vera sposa di Cristo nostro Signore, che è la nostra santa madre Chiesa gerarchica.

[354] Seconda regola. Si lodi il confessarsi con il sacerdote e il ricevere la santa Eucarestia una volta all'anno, molto più ogni mese, e molto meglio ancora ogni otto giorni, con le condizioni richieste e dovute.

[355] Terza regola. Si lodi il partecipare spesso alla messa; così pure si lodino i canti, i salmi e le lunghe preghiere in chiesa e fuori di essa, e anche l'orario fissato a tempi determinati per ogni funzione sacra, per ogni preghiera e per tutte le ore canoniche.

[356] Quarta regola. Si lodino molto gli ordini religiosi, il celibato e la castità, e il matrimonio non tanto come questi.

[357] Quinta regola. Si lodino i voti religiosi di obbedienza, povertà e castità e delle altre opere di perfezione consigliate. Si noti che il voto riguarda cose che conducono alla perfezione evangelica; perciò non si deve far voto di cose che allontanano da essa, come esercitare il commercio, sposarsi e simili.

[358] Sesta regola. Si lodino le reliquie dei santi, venerando quelle e pregando questi; si lodino le celebrazioni stazionali, i pellegrinaggi, le indulgenze, i giubilei, le crociate e le candele che si accendono nelle chiese.

[359] Settima regola. Si lodino le disposizioni circa i digiuni e le astinenze, come quelli della quaresima, delle quattro tempora, delle vigilie, del venerdì e del sabato; così pure le penitenze, non solo interne ma anche esterne.

[360] Ottava regola. Si lodino il decorare e l'erigere chiese, così pure le immagini, venerandole secondo quello che rappresentano.

[361] Nona regola. Si lodino infine tutti i precetti della Chiesa, con l'animo pronto a cercare ragioni in loro difesa e mai contro di essi.

[362] Decima regola. Dobbiamo essere sempre pronti ad approvare e a lodare, sia le disposizioni e le raccomandazioni, sia i comportamenti dei superiori. Infatti, anche se alcuni di questi non fossero buoni, o non lo fossero stati, il criticarli, predicando in pubblico o discorrendo con persone semplici, susciterebbe mormorazione e scandalo

piuttosto che vantaggio; e così la gente si sdegnerebbe contro i superiori civili o religiosi. Tuttavia, come è dannoso criticare i superiori in loro assenza davanti alla gente semplice, così può essere vantaggioso parlare dei loro cattivi comportamenti alle persone che possono portarvi rimedio.

[363] Undicesima regola. Si deve lodare la teologia positiva e la scolastica. Infatti, come è proprio dei dottori positivi san Gerolamo, sant'Agostino, san Gregorio e altri muovere l'affetto per amare e servire in tutto Dio nostro Signore, così è proprio degli scolastici san Tommaso, san Bonaventura, Pietro Lombardo e altri definire e chiarire per i nostri tempi quanto è necessario per raggiungere la salvezza eterna e per meglio impugnare e confutare gli errori e le falsità. Infatti i dottori scolastici, che sono più moderni, non solo si servono dell'autentica interpretazione della Sacra Scrittura e dei santi dottori positivi, ma, illuminati e guidati essi stessi dalla grazia divina, utilizzano anche i concili, i canoni e le costituzioni della nostra santa madre Chiesa.

[364] Dodicesima regola. Dobbiamo evitare di fare paragoni tra noi vivi e i beati del cielo. Infatti si sbaglia non poco, dicendo per esempio: questi ne sa più di sant'Agostino, è uguale o superiore a san Francesco, è un altro san Paolo per bontà e santità, e così via.

[365] Tredicesima regola. Per essere certi in tutto, dobbiamo sempre tenere questo criterio: quello che io vedo bianco lo credo nero, se lo stabilisce la Chiesa gerarchica. Infatti noi crediamo che lo Spirito che ci governa e che guida le nostre anime alla salvezza è lo stesso in Cristo nostro Signore, lo sposo, e nella Chiesa sua sposa; poiché la nostra santa madre Chiesa è guidata e governata dallo stesso Spirito e signore nostro che diede i dieci comandamenti.

[366] Quattordicesima regola. È verissimo che nessuno si può salvare senza essere predestinato e senza avere la fede e la grazia; tuttavia bisogna fare molta attenzione nel modo di parlare e di discutere di tutti questi argomenti.

[367] Quindicesima regola. Abitualmente non si deve parlare molto della predestinazione; ma se in qualche modo e qualche volta se ne parla, se ne deve parlare in modo che le persone semplici non cadano in alcun errore, come quando uno dice: è già stabilito se io dovrò essere salvo o dannato; perciò, sia che agisca bene sia che agisca male, non potrà accadere diversamente. Così si diventa pigri e si trascurano le opere che conducono alla salvezza e al vantaggio spirituale dell'anima.

[368] Sedicesima regola. Così pure bisogna fare attenzione che, parlando molto e con grande fervore della fede, senza alcuna distinzione o spiegazione, non si dia occasione alla gente di essere indolente e pigra nell'operare, sia prima che la fede sia congiunta con la carità, sia dopo.

[369] Diciassettesima regola. Allo stesso modo non si deve parlare troppo diffusamente della grazia, insistendovi tanto da favorire quell'errore che nega la libertà. Perciò si può parlare della fede e della grazia, per quanto ci è possibile con l'aiuto divino, per la

maggior lode della divina Maestà; ma, particolarmente in questi tempi così pericolosi, non in maniera e in termini tali, che le opere e il libero arbitrio ne ricevano danno o non si tengano in alcun conto.

[370] Diciottesima regola. Si deve stimare più di tutto il servizio di Dio nostro Signore per puro amore; tuttavia si deve lodare molto anche il timore della sua divina Maestà. Infatti, non solo il timore filiale è cosa buona e santissima, ma, se non si arriva ad altro di meglio o di più utile, anche il timore servile aiuta molto ad uscire dal peccato mortale; poi, una volta usciti, si arriva facilmente al timore filiale, che è pienamente accetto e gradito a Dio nostro Signore, essendo un tutt'uno con l'amore divino.